ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ಮಹಿಳೆಯ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಅಧ್ಯಯನ – ಮಂಗಳೂರು ನಗರವನ್ನು ಅನುಲಕ್ಷಿಸಿ

ಹಂಪಿ ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಎಂ.ಫಿಲ್ ಪದವಿಗಾಗಿ
ಸಾದರಪಡಿಸಿದ ಸಂಪ್ರಬಂಧ

ಸಂಶೋಧಕರು
ಕ್ಯಾರಲ್ ಡಿ'ಸೋಜ

ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರು
ಡಾ.ವಿ. ಬಾಸಿಲ್ ಹನ್ಸ್

2011

ನೊಂದಣಿ ಸಂಖ್ಯೆ : KTSMDS/00490

ಕರ್ನಾಟಕ ತಿಯೊಲಾಜಿಕಲ್ ಸಂಶೋಧನಾ ಕೇಂದ್ರ
ಬಲ್ಮಠ, ಮಂಗಳೂರು- 575001

ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ಮಹಿಳೆಯ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಅಧ್ಯಯನ – ಮಂಗಳೂರು ನಗರವನ್ನು ಅನುಲಕ್ಷಿಸಿ

ಹಂಪಿ ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಎಂ.ಫಿಲ್ ಪದವಿಗಾಗಿ
ಸಾದರಪಡಿಸಿದ ಸಂಪ್ರಬಂಧ

ಸಂಶೋಧಕರು
ಕ್ಯಾರಲ್ ಡಿ'ಸೋಜ

ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರು
ಡಾ.ವಿ. ಬಾಸಿಲ್ ಹನ್ಸ್

2011

ನೊಂದಣಿ ಸಂಖ್ಯೆ : **KTSMDS/00490**

ಕರ್ನಾಟಕ ತಿಯೊಲಾಜಿಕಲ್ ಸಂಶೋಧನಾ ಕೇಂದ್ರ
ಬಲ್ಮಠ, ಮಂಗಳೂರು– 575001

ಪ್ರಮಾಣ ಪತ್ರ

ಹಂಪಿ ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಎಂ.ಫಿಲ್ ಪದವಿಗಾಗಿ ಸಾದರಪಡಿಸಿದ "ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ಮಹಿಳೆಯ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಅಧ್ಯಯನ – ಮಂಗಳೂರು ನಗರವನ್ನು ಅನುಲಕ್ಷಿಸಿ" ಶೀರ್ಷಿಕೆಯ ಈ ಸಂಪ್ರಬಂಧವು ನನ್ನ ಸ್ವತಂತ್ರ ಕೃತಿಯಾಗಿದ್ದು, ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮತ್ತು ಅಧ್ಯಯನದ ಫಲೋದಯವಾಗಿದೆ. ಮಂಗಳೂರಿನ ಕರ್ನಾಟಕ ತಿಯೊಲಾಜಿಕಲ್ ಸಂಶೋಧನಾ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ **ಡಾ.ವಿ.ಬಾಸಿಲ್ ಹನ್ಸ್** ಅವರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ಈ ಸಂಪ್ರಬಂಧವನ್ನು ಬೇರಾವುದೇ ಪದವಿ, ಡಿಪ್ಲೋಮಾ ಅಥವಾ ತತ್ಸಮಾನ ಉಪಾಧಿಗಳ ಪ್ರಾಪ್ತಿಗಾಗಿ ಅಥವಾ ಆರ್ಥಿಕ ಲಾಭಕ್ಕಾಗಿ ಇಡಿಯಾಗಿ ಅಥವಾ ಬಿಡಿಯಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಂಡಿಲ್ಲವೆಂದು ನಾನು ಈ ಮೂಲಕ ದೃಢಪಡಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಕ್ಯಾರಲ್ ಡಿ'ಸೋಜ
ಸಂಶೋಧಕರು
ಕರ್ನಾಟಕ ತಿಯೊಲಾಜಿಕಲ್ ಸಂಶೋಧನಾ ಕೇಂದ್ರ
ಬಲ್ಮಠ, ಮಂಗಳೂರು

ಯೋಗ್ಯತಾ ಪತ್ರ

ಕ್ಯಾರಲ್ ಡಿ'ಸೋಜ ಅವರು ನನ್ನ ಸಲಹೆ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ **ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ಮಹಿಳೆಯ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಅಧ್ಯಯನ – ಮಂಗಳೂರು ನಗರವನ್ನು ಅನುಲಕ್ಷಿಸಿ** ಎಂಬ ಶೀರ್ಷಿಕೆಯ ಈ ಸಂಪ್ರಬಂಧವನ್ನು ಎಂ.ಫಿಲ್ ಪದವಿ ಪ್ರಾಪ್ತಿಗಾಗಿ ಹಂಪಿ ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯಕ್ಕೆ ಸಲ್ಲಿಸಬೇಕೆಂದು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಸಂಪ್ರಬಂಧವು ಸಂಶೋಧಕರ ಸ್ವಂತ ಪರಿಶ್ರಮ, ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ, ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಸಂಗ್ರಹ ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನೆಯ ಫಲಸ್ವರೂಪವಾಗಿದೆ. ಇವರು ಸಂಪ್ರಬಂಧದ ವಿಷಯವನ್ನು ಅಥವಾ ಇದರ ಯಾವುದೆ ಭಾಗವನ್ನು ಈ ಮೊದಲು ಯಾವುದೇ ಪದವಿಗಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಇನ್ನಿತರ ಉದ್ದೇಶಗಳಿಗಾಗಿಯಾಗಲಿ ಬಳಸಿಕೊಂಡಿಲ್ಲ.

ವಿ.ಬಾಸಿಲ್ ಹನ್ಸ್
ಸಂಶೋಧನ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರು
ಕರ್ನಾಟಕ ತಿಯೊಲಾಜಿಕಲ್ ಸಂಶೋಧನಾ ಕೇಂದ್ರ
ಬಲ್ಮಠ, ಮಂಗಳೂರು

ಪರಿವಿಡಿ

ಕ್ರಮ ಸಂಖ್ಯೆ		ಪುಟ ಸಂಖ್ಯೆ
1	ಅಧ್ಯಯನದ ಸ್ವರೂಪ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಪ್ತಿ	1 – 12
2	ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು	13 – 40
3	ಒತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಅದರ ನಿರ್ವಹಣೆ	41 – 97
4	ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ (ಅರ್ಥ ವಿವರಣೆ)	98 – 130
5	ಸಾರಾಂಶ ಮತ್ತು ಉಪಸಂಹಾರ	131 – 139
	ಆಕರ ಗ್ರಂಥಗಳು	
	ಅನುಬಂಧ	

ಕೋಷ್ಟಕಗಳ ಪಟ್ಟಿ

ಕ್ರಮ ಸಂಖ್ಯೆ		ಪುಟ ಸಂಖ್ಯೆ
1	ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ವಯಸ್ಸಿಗನುಗುಣವಾದ ಹಂಚಿಕೆ	98
2	ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಮಟ್ಟಕ್ಕನುಗುಣವಾದ ಹಂಚಿಕೆ	100
3	ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಧರ್ಮಕ್ಕನುಗುಣವಾದ ಹಂಚಿಕೆ	101
4	ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ವೃತ್ತಿಗನುಗುಣವಾದ ಹಂಚಿಕೆ	102
5	ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಆವಾಸಸ್ಥಾನದ ವಿಧಕ್ಕನುಗುಣವಾದ ಹಂಚಿಕೆ	104
6	ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಕುಟುಂಬದ ವಿಧಕ್ಕನುಗುಣವಾದ ಹಂಚಿಕೆ	105
7	ವೈವಾಹಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಹಂಚಿಕೆ	106
8	ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಪತಿಯ ವೃತ್ತಿಗನುಗುಣವಾದ ಹಂಚಿಕೆ	107
9	ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆಗನುಗುಣವಾದ ಹಂಚಿಕೆ	108
10	ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಮಾಸಿಕ ಕೌಟುಂಬಿಕ ವರ ಮಾನಕ್ಕನುಗುಣವಾದ ಹಂಚಿಕೆ	110
11	ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ದುಡಿಯುವ ಅವಧಿ (ಘಂಟೆಗಳು)	111
12	ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ಉದ್ಯೋಗವನ್ನು ಅರಸುವ ಕಾರಣ	112
13	ಮೇಲಿನ ವಿಭಾಗಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ, ವಿವಿಧ ಮಟ್ಟದ ಒತ್ತಡದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಹಂಚಿಕೆ	114
14	ದುಡಿಮೆಯ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿನ ಒತ್ತಡದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ವಿಷಯಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ವಿಂಗಡಿಸಿರುವುದು	116–117
15	ಒತ್ತಡದ ಮಟ್ಟದ ಸಮಗ್ರ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ	121

16	ದೈಹಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು	122
17	ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು	123
18	ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು	124
19	ಒತ್ತಡದ ಪರಿಣಾಮದ ತುಲನೆ	125
20	ಒತ್ತಡದ ಮಟ್ಟ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮದ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧ	127
21	ಕೌಟುಂಬಿಕ ಆದಾಯ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡದ ಮಟ್ಟಗಳ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧಗಳ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ	128
22	ಉದ್ಯೋಗದ ಹುಡುಕಾಟದ ಕಾರಣ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡದ ಮಟ್ಟದ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧದ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ	129

ಚಿತ್ರಗಳ ಪಟ್ಟಿ

ಕ್ರಮ ಸಂಖ್ಯೆ		ಪುಟ ಸಂಖ್ಯೆ
1	ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ವಯಸ್ಸಿಗನುಗುಣವಾದ ಹಂಚಿಕೆ	99
2	ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಮಟ್ಟಕನುಗುಣವಾಗಿ ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಹಂಚಿಕೆ	101
3	ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಧರ್ಮಕ್ಕನುಗುಣವಾದ ಹಂಚಿಕೆ	102
4	ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ವೃತ್ತಿಗನುಗುಣವಾದ ಹಂಚಿಕೆ	103
5	ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಆವಾಸಸ್ಥಾನದ ವಿಧಕ್ಕನುಗುಣವಾದ ಹಂಚಿಕೆ	104
6	ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಕುಟುಂಬದ ವಿಧಕ್ಕನುಗುಣವಾದ ಹಂಚಿಕೆ	105
7	ವೈವಾಹಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಹಂಚಿಕೆ	107
8	ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಪತಿಯ ವೃತ್ತಿಗನುಗುಣವಾದ ಹಂಚಿಕೆ	108
9	ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆಗನುಗುಣವಾದ ಹಂಚಿಕೆ	109
10	ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಕುಟುಂಬದ ಮಾಸಿಕ ವರಮಾನ	111
11	ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ದುಡಿಮೆಯ ಅವಧಿ	112
12	ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ಉದ್ಯೋಗ ಅರಸಲು ಕಾರಣಗಳು	113
13	ವಿವಿಧ ಮಟ್ಟದ ಒತ್ತಡದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಹಂಚಿಕೆ	115
14	ಒತ್ತಡದ ಪರಿಣಾಮಗಳ ತುಲನೆ	126

ಅಧ್ಯಾಯ -1

ಅಧ್ಯಯನದ ಸ್ವರೂಪ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಪ್ತಿ

ಅಧ್ಯಾಯ –1
ಅಧ್ಯಯನದ ಸ್ವರೂಪ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಪ್ತಿ

ಪರಿಚಯ

ಹಲವಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ, ಮಹಿಳೆಯರು ಸಮಾಜದ ದುರ್ಬಲ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿದವರೆಂಬ ಮನೋಭಾವವಿದೆ. ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರಂಗಗಳಲ್ಲಿ ತಮಗೆ ತೆರೆದಿರುವ ಅವಕಾಶಗಳು ಹಾಗೂ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸದ ಹೊರೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವಂತಹ ಆಧುನಿಕ ಉಪಕರಣಗಳ ಬಳಕೆಯ ಹೊರತಾಗಿಯೂ ಅಕೆ ಇನ್ನೂ ಒಬ್ಬ ಸ್ವತಂತ್ರ ಹಾಗೂ ಗೌರವಾನ್ವಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ ಬದುಕುವ ಅವಕಾಶವನ್ನೂ ಹುಡುಕುತ್ತಲೇ ಇದ್ದಾಳೆ. ವರ್ಷಾನುಗಟ್ಟಲೆ ತುಳಿತಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿರುವ ಮಹಿಳೆಗೆ ಸಮಾನತೆಯ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯೇ ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಸ್ವಾಗತಾರ್ಹವಾಗಿರುವುದಾಗಿದೆ. ಕಳೆದ ಕೆಲವು ದಶಕಗಳಲ್ಲಿ, ಔದ್ಯೋಗೀಕರಣ, ನಗರೀಕರಣ, ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದ ಮಟ್ಟ, ತಮ್ಮ ಹಕ್ಕುಗಳ ಕುರಿತಾದ ಅರಿವು, ವಿಸ್ತೃತವಾದ ಮಾಧ್ಯಮಗಳ ಪ್ರಭಾವ, ಹಾಗೂ ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯೀಕರಣ- ಇವುಗಳು ಮಹಿಳೆಯರ ಘನತೆ ಮತ್ತು ಸ್ಥಾನಮಾನಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸಿದೆ. ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯು ಲಿಂಗದ ಮೇಲೆ ಆಧರಿತವಾಗಿಲ್ಲ (ಹ್ಯಾನ್ಸ್, 2010). ಈಗಿನ ಗಗನಕ್ಕೇರುತ್ತಿರುವ ಬೆಲೆಗಳು, ಆರ್ಥಿಕ ಉದ್ವೇಗ, ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತಿರುವಾಗ ಅದು ಆಕೆಯಲ್ಲಿ, ತನ್ನ ನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡಿಯುಂಟುಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಆರ್ಥಿಕ ಹಾಗೂ ಹಣಕಾಸಿನ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಶಕ್ತಿಮೀರಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕೆಂಬ ಬಯಕೆಯನ್ನು ಹುಟ್ಟುಹಾಕಿದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಆಕೆ ತನ್ನ ಕುಟುಂಬ ಹಾಗೂ ವೃತ್ತಿಯ ನಡುವೆ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರ ಸ್ಥಿತಿಗತಿ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಅವರ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಬದಲಿಸುತ್ತಿರವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಅವರ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗಿನ ಒಡನಾಟಗಳ ಮೇಲೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತಿದೆ. ಇಂದು ಭಾರತೀಯ ಮಹಿಳೆಯ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗಿದೆ. ಸುಶಿಕ್ಷಿತ ಮಹಿಳೆಯರ ಹಾಗೂ ದುಡಿಯುವ

ಮಹಿಳೆಯರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಯಾವುದೇ ರಂಗದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಈಗ ಪುರುಷರೊಂದಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಧಿಗಿಳಿಯುವ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮುಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಮನೆಯ ಹೊರಗಿನ ಉದ್ಯೋಗದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯು ಮಹಿಳೆಯರ ಕರ್ತವ್ಯಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಅವರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿದೆ. ತನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಪತ್ನಿ, ತಾಯಿ, ಹಾಗೂ ದುಡಿಯು ಮಹಿಳೆ ಇವೇ ಮುಂತಾದ ವಿವಿಧ ಪಾತ್ರಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಮಹಿಳೆಯರು ಎದುರಿಸುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹಲವಾರು. ಅವುಗಳನ್ನು ವಿವಿಧ ವಿಧಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು: ಶಾರೀರಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಹಾಗೂ ಆರ್ಥಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು. ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಹೊರಗಡೆ ಉದ್ಯೋಗದ ಅರಸುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತಿದ್ದಾರಾದರೂ ಅವರ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬದಲಾವಣೆಗಳೇನೂ ಆಗಿಲ್ಲ. ಈಗಲೂ ತಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲನೆ-ಪೋಷಣೆಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಮಹಿಳೆಯರ ಆದ್ಯ ಕರ್ತವ್ಯವೆಂದೇ ಭಾವಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇವರು ಒಬ್ಬಂಟಿಯಾಗಿಯೇ ಮನೆಯ ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸಗಳನ್ನೂ ನಿಭಾಯಿಸಬೇಕಾಗುವುದರಿಂದ ಅದು ದುಡಿಯವ/ಉದ್ಯೋಗಸ್ತ ಮಹಿಳೆಯ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹೇರುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ, ಮನೆಗೆಲಸಗಳಿಗೆ ತಾವು ಮಾತ್ರ ಜವಾಬ್ದಾರರೆಂಬ ಭಾವನೆ, ಕಛೇರಿಯ ಕೆಲಸದ ನಡುವೆ, ಮಕ್ಕಳ ಹಾಗೂ ಕುಟುಂಬದ ಪಾಲನೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿರುವಾಗ ಅವರಲ್ಲಿ ಹಲವು ಬಾರಿ ತಪ್ಪಿತಸ್ತ ಮನೋಭಾವನೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿ ಅದು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ವ್ಯಾಧಿಗಳಿಗೂ ದಾರಿಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸಿನಮನ್ ಮತ್ತು ರಿಚ್ (2005) ವರದಿ ಮಾಡುವಂತೆ ಶಿಕ್ಷಕರು ಈ ಎರಡೂ ಪಾತ್ರಗಳಿಗೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹತ್ವ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ದುಡಿಯುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿನ ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ಮಹಿಳೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹಲವಾರು. ಅವರು ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವಲ್ಲಿ ಪುರುಷರಷ್ಟು ಸಮರ್ಥರಲ್ಲ ಎಂಬ ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹವಿದೆ ಜೊತೆಗೆ ಅವರು ದುಡಿಮೆಯ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಲಿಂಗ ತಾರತಮ್ಯವನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ತರಹದ ಒಂದು ವಾತಾವರಣ ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಕೀಳರಿಮೆ, ನಿರುಪಯೋಗಿ ಎಂಬ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಹುಟ್ಟುಹಾಕುವುದಲ್ಲದೆ, ಮಾನಸಿಕ ನಿಶಕ್ತಿ /ಬಳಲುವಿಕೆ, ಒತ್ತಡ ಸಂಬಂಧೀ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಮತ್ತು ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಸಂತೃಪ್ತ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಮಹಿಳೆಯರು ಉದ್ಯೋಗ ನಿಮಿತ್ತ ಒತ್ತಡಗಳು,

ಪಾತ್ರಗಳಲ್ಲಿನ ಸಂಘರ್ಷ, ಲೈಂಗಿಕ ಶೋಷಣೆ, ಮನೆವಾರ್ತೆಗೆ ಸಹಾಯಕರ ಕೊರತೆ, ಆರ್ಥಿಕ ಅವಲಂಬನೆ, ಹಾಗೂ ಇತರ, ಉದ್ಯೋಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ, ಅಪಾಯಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಿರ್ಲಕ್ಷಕ್ಕೊಳಗಾದ, ತಪ್ಪಿತಸ್ತ ಮನೋಭಾವಗಳು ಅವರ ಉದ್ಯೋಗದ ಉತ್ಪಾದಕತೆ ಮತ್ತು ದಕ್ಷತೆಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದಲ್ಲದೆ, ದುಡಿಮೆಗಾರರಾಗಿ ಅವರ ಪ್ರತಿಷ್ಠೆಗೂ ಕುಂದುಂಟಾಗತ್ತದೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ/ ಅಥವಾ ದುಡಿಮೆಯ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಆಕೆ ಶೋಷಣೆಗೊಳಗಾದರೆ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉಲ್ಬಣಿಸುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಆಧುನಿಕ ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಕೇವಲ ಆರ್ಥಿಕ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಜೊತೆಗೆ ಮನೋ-ಸಾಮಾಜಿಕವೂ ಆಗಿದೆ.

ಆದುದರಿಂದ ಮಂಗಳೂರಿನ ದಡಿಯುವ/ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಕಾಡುವ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಪರಿಶೋಧಿಸಿ, ತನಿಖೆ ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ, ಅದರ ಕುರಿತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಅರಿವು ಪಡೆಯಲು ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ತೊಡೆದುಹಾಕಲು ಕೆಲವು ಪರಿಹಾರೋಪಾಯಗಳನ್ನು ಹುಡುಕುವ ಮೂಲಕ ಹೋರಾಡುತ್ತಿರುವ ಆಧುನಿಕ ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆ ತನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎದುರಿಸುವ ಎರಡೂ ಪಾತ್ರಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸಿ ಮುನ್ನುಗ್ಗಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಈ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಕೈಗೆತ್ತಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ.

ಅಧ್ಯಯನದ ಮಹತ್ವ

ತನ್ನ ಸಾಮಾಜಿಕ ಪರಿಸರದೊಂದಿಗಿನ ಒಡನಾಟದಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಮಾನಸಿಕ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಮನೋ-ಸಾಮಾಜಿಕವೆಂದು ಹೆಸರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಮನೋ-ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವನ, ಉದ್ಯೋಗ, ಕುಟುಂಬ, ಅಥವಾ ಸಂಸಾರಿಕ ಜೀವನದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು. ಅದು, ಎಷ್ಟು ಅಂತರ್ಗತವಾಗಿದೆ ಎನ್ನುವುದರ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದಾನೆ ಎಂಬುದರ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ, ಸಾಧಾರಣದಿಂದ ಅತ್ಯಂತ ತೀವ್ರತರವಾದುದಾಗಿರಬಹುದು.ಮನೋ- ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಬಗೆಗಿನ ಕಲ್ಪನೆಯಲ್ಲಿ ಕೀಳರಿಮೆ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವಲ್ಲಿ

ಅಶಕ್ಯತೆ, ಭಾವನೆಗಳಲ್ಲಿ ಅನುಚಿತತೆ, ಹಾಗೂ ತಮ್ಮನ್ನು ಮತ್ತು ಇತರರನ್ನು ನೋಡುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ, ಉದ್ವೇಗದ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಇವುಗಳು ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯ. ಆಧುನಿಕ ತಾಂತ್ರಿಕ ಮತ್ತು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ತೆರೆದಿಡುತ್ತಿದೆ. ಇಂದು ಮಾನವನ ಜೀವನವು ಅನೇಕ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಕಷ್ಟಗಳಿಂದ, ಮೂಲಭೂತ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳ ಪೂರೈಕೆಯಲ್ಲಿನ ತೃಪ್ತಿಗೆ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಂಕೀರ್ಣತೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕವಾಗಿ, ಕುಟುಂಬವನ್ನು ಸಲಹುವವರಾಗಿ, ಹಾಗೂ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುಳ್ಳವರಾಗಿ, ಪುರುಷರು ಹೆಚ್ಚು ಮನೋ-ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗೊಳಗಾಗುತ್ತರೆಂಬ ಕಲ್ಪನೆಯಿತ್ತು. ಆದರೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಅಭಿಪ್ರಾಯವು ಬದಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಇಬ್ಬಗೆಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಹೊರುತ್ತಿರುವ, ಪಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗುತ್ತಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರು ಈಗಿನ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಮನೋ-ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗೊಳಗಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಕೋಪ, ಒತ್ತಡ, ಜಿಗುಪ್ಸೆ/ ಅಸಹ್ಯಗಳು, ಹಾಗೂ ಇತರ ಅನೇಕ ಸಾಮಾಜಿಕ ಹಾಗೂ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಆಕೆಯ ಮೇಲೆರಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಇದ್ದೇ ಇವೆ. ಆಕೆಯ ಮನಸ್ಸು ಹಾಗೂ ಭಾವನೆಗಳೊಳಗಿನ ಜಾಗರೂಕವಾದ ಹಾಗೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಇಣುಕು ನೋಟವು ಆಕೆಯ ಭಯಗಳು, ಆತಂಕಗಳು, ಒತ್ತಡಗಳು, ಹೇಗೆ ಆಕೆಯ ನೈತಿಕತೆಯನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸುತ್ತವೆ; ಹೇಗೆ ಅವಳು ತನ್ನ ಶೃಂಗಕ್ಕೇರುವುದನ್ನು, ವೃದ್ಧಿಸುವುದನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿಯುತ್ತವೆ; ಎಂಬದನ್ನು ತೋರಿಸಿಕೊಡಬಲ್ಲವು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಉದ್ಯೋಗದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ತನಗಿರುವ ಇಬ್ಬಗೆಯ ಪಾತ್ರದಿಂದಾಗಿ ಜೀವಮಾನವಿಡೀ ಆಕೆ ಬವಳಿ ಬರಿಸುವ, ಕಷ್ಟಕರ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ತುಳಿಯಬೇಕಿದೆ. ಆಕೆಯ ಚೇತರಿಕೆ, ತಾಳ್ಮೆ, ಸ್ಥೈರ್ಯ, ಸಹಿಷ್ಣುತೆಗಳ ಹೊರತಾಗಿಯೂ, ಮನೆ ಹಾಗೂ ಕಛೇರಿಯ ಕೆಲಸಗಳ ಭಾರದ ಹೊರೆ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಆಕೆಯ ಚೇತನವನ್ನೇ ಉಡುಗಿಹೋಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಮನೋ-ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಆಕೆಯ ಮಾನಸಿಕ, ನೈತಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ, ಅಧಿಕೃತ, ಮತ್ತು ಕೌಟುಂಬಿಕ ವಲಯದೊಳಗೆ ಬೇಟೆಯಾಡುತ್ತವೆ.

ಮುಖೋಪಾಧ್ಯಾಯ (1997) ಅವರು ನಡೆಸಿದ ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆಯರು ಮನೆ ಹಾಗೂ ಉದ್ಯೋಗದ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬಗೆಯ ಪಾತ್ರವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆ ಎರಡೂ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವಾಗ ಅವರು ನಿರಂತರ ಒತ್ತಡಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅವರ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಪರಿಣಾಮಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತದೆ.

ತಮ್ಮ ಇಬ್ಬಗೆಯ ಪಾತ್ರದಿಂದಾಗಿ, ತಾವು ಕೈಗೆತ್ತಿಕೊಂಡ ಉದ್ಯೋಗವು ಅವರಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಘರ್ಷವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಆತಂಕ, ಚಿಂತೆಗೆ ಎಡೆಮಾಡಿಕೊಡುವುದಲ್ಲದೆ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಭಾರವನ್ನು ಹೊರಲು ಅಸಮರ್ಥರನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಸಿನ್ಹಾ (1997) ಕಂಡುಕೊಂಡಂತೆ, ದುಡಿಯುವ ಸ್ಥಿತಿಯು ಮಹಿಳೆಯರ ಆತಂಕದ ಮೇಲೆ ಗಣನೀಯ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಶೀಕ್ ಮತ್ತು ಭೂಷಣ್ (2002) ಅವರು ಕಂಡುಕೊಂಡಂತೆ, ಪುರುಷಪ್ರಧಾನ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಆತಂಕವು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟದ್ದು. ಮಹಿಳೆಯರು ಹಿಂದು ಮುಂದು ನೋಡುವ, ಹಾಗೂ ಅನಿಶ್ಚಿತರಾಗುವಂತಹ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂದರ್ಭಗಳು ಅವರನ್ನು ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಆತಂಕಕ್ಕೊಳಪಡಿಸುತ್ತವೆ. ಇತರರು ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ನೋಡುವ, ತೂಗುವ ಪರಿಗಳೂ ಸಹ ಅವರನ್ನು ಆತಂಕಿತರನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ.

ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ಹದಗೆಡಿಸುವ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಮನೋ-ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಯೆಂದರೆ ಆಶಾಭಂಗ/ನಿಷ್ಫಲತೆ. ಸಂದರ್ಭವು ನಿರ್ವಹಿಸಲಸಾಧ್ಯವಾಗಿದ್ದರೆ, ಅದು ಆಕೆಯ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಹಲವಾರು ಆಯಾಮಗಳಾದ, ಸೃಜನಶೀಲತೆ, ನಿರ್ವಹಣೆ, ಹಾಗೂ ಸಾಧನೆಗಳಿಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗಬಹುದು. ಈಗ, ತನ್ನ ವೃತ್ತಿಪರ ಕರ್ತವ್ಯಗಳನ್ನು ಆಕೆಗೆ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ, ಆಕೆಯ ಸ್ವ-ಪ್ರತಿಷ್ಠೆ, ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ರಚನೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಹೆಣಗಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ಅಪಾಯಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ. ಬಾಮ್ಜಿ (2005) ಕಂಡುಕೊಂಡಂತೆ ಎಲ್ಲಾ ಸ್ತರಗಳಲ್ಲಿನ ಲಿಂಗ ತಾರತಮ್ಯ ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲಿನ ಅವುಗಳ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವು ಜೀವನದ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ತಾಯಿಯಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರ ಜೈವಿಕ ಪಾತ್ರ ಹಾಗೂ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು ಭಾಗಶಃ ಕಾರಣವಾಗಿದ್ದರೆ, ಸಂಪ್ರದಾಯಿಕವಾದ ಯೋಚನಾಸರಣಿಯಲ್ಲಿ

ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆರುವವರು, ಹಾಗೂ ಗೃಹವಾರ್ತೆಯನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವವರು ಮತ್ತು ಪುರುಷರು ಸಂಪಾದನೆ ಮಾಡುವವರು ಎಂಬ ಯೋಚನಾಸರಣಿಯೇ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. 21ನೆಯ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಖಿನ್ನತೆಯು ಎಷ್ಟು ವಿಶಾಲವಾಗಿ ಹರಡಿದೆಯೆಂದರೆ ಅದನ್ನು ಮಾನಸಿಕ ವ್ಯಾಧಿಯ ಸಾಮಾನ್ಯ-ಶೀತ (ಕಾಮನ್-ಕೋಲ್ಡ್) ವೆಂದೇ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ವ್ಯಾಧಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅತಿಯಾದ ದುಃಖ, ಹಾಗೂ ಪರಿತ್ಯಕ್ತ ಭಾವದಿಂದ ಸೊರಗುತ್ತಾನೆ. ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನೋಸ್ಥಿತಿಯೂ ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು, ಆತ ಸಂತಸ ತರುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ನಿರಾಸಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಆತ/ಆಕೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಆಯಾಸ, ನಿಶಕ್ತಿ, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಹಸಿವಿನ ನಾಶ, ಸೈಕೋಮೋಟಾರ್ -ವಿಲಂಬನೆ, ತಪ್ಪಿತಸ್ತ ಮನೋಭಾವ ಹಾಗೂ ಸಾವಿನ ಯೋಚನೆಗಳು ತುಂಬಿರುತ್ತವೆ. ಹರ್ಷ್ (1989) ರವರು 35–55 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ ಖಿನ್ನತೆ ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯ ಆತಂಕದ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಿದರು. ಇಂತಹ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಲೆಗಳು ಸುದೀರ್ಘ ಆತಂಕ, ಆಶಾಭಂಗ, ಒತ್ತಡ, ಕೋಪ, ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಹಾಗೂ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬೇಗುದಿಗೆ ಹೇಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಯಾರು ಬೇಕಾದರೂ ಊಹಿಸಬಹುದು. ಅದೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ, ಮಹಿಳೆಯನ್ನು ಪರಿತ್ಯಕ್ತೆ, ಒಬ್ಬಂಟಿ, ಉದ್ವೇಗಿತೆಯಾಗಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸಂದರ್ಭವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲಸಾಧ್ಯವಾಗಿ, ಅದು ಆಕೆಯ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಾಹಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು, ಜೊತೆಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಕುಂಠಿತಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಆದುದರಿಂದ, ಪ್ರಸ್ತುತ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆಯ ಪ್ರತಿಭೆ ಹಾಗೂ ಸೃಜನ ಶೀಲತೆಯನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲೂ, ಉದ್ಯೋಗದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲೂ ಬೆಳಗಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕಾದರೆ ಇಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಅವುಗಳನ್ನು ಇಂದಿನ ಬದಲಾದ ಸಮಾಜದ ಪರಿಧಿಯೊಳಗೆ ಅಭ್ಯಯನ ಮಾಡಿ ಸೂಕ್ತ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ. ಹೀಗೆ, ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಸಲ್ಲಬೇಕಾದ ಗಮನ, ಗೌರವ, ಹಾಗೂ ಸಹಕಾರಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಅವರು, ಆರೋಗ್ಯಕರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮನಸ್ಸು ಪಡೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಅಧ್ಯಯನದ ಉದ್ದೇಶಗಳು

1. ಭಾಗವಹಿಸುವ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ ಚಿತ್ರಣವನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸುವುದು, ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆಯರ ಮನೋ-ಸಾಮಾಜಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲು ಸೂಕ್ತ ಚರ ಪರಿಮಾಣವನ್ನು (ವೇರಿಯೆಬಲ್) ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವುದು.
2. ಮಂಗಳೂರು ನಗರದ ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಉದ್ಯೋಗದ ಸ್ಥಳದ ಒತ್ತಡದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು.
3. ಮಂಗಳೂರು ನಗರದ ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡದ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವುದು.
4. ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆಯರ ಒತ್ತಡದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸೂಕ್ತ ಪರಿಹಾರೋಪಾಯವನ್ನು ಸೂಚಿಸುವುದು.

ಅಧ್ಯಯನದ ವ್ಯಾಪ್ತಿ

- ಈ ಅಧ್ಯಯನದ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯು ಮಂಗಳೂರು ನಗರದ ಎಲ್ಲಾ ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ.
- ಈ ಅಧ್ಯಯನದ ಮೂಲಕ, ಮಂಗಳೂರು ನಗರದಲ್ಲಿ ದುಡಿಯುತ್ತಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲಿನ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಅಳೆಯಲು ಸಂಶೋಧಕರಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಇದನ್ನು ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಒಂದು ಸಾಧನವಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು.
- ಈ ಅಧ್ಯಯನವು ಮುಂದಿನ ಸಂಶೋಧನೆಗೆ ನೆರವಾಗಬಲ್ಲದು.

ಅಧ್ಯಯನ ಪ್ರದೇಶದ ಕುರಿತು

ಮಂಗಳೂರು ನಗರವು ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಸ್ಥಳವಾಗಿದ್ದು ಪಶ್ಚಿಮ ಕರಾವಳಿಯಲ್ಲಿ ನೆಲೆ ನಿಂತಿದೆ. ಸಮಗ್ರತೆಯ ನಂತರ ನಗರದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯು ಶಿಕ್ಷಣ, ಉದ್ದಿಮೆ, ಹಾಗೂ ವ್ಯಾಪರ- ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲಾ ರಂಗಗಳಲ್ಲೂ ಭರದಿಂದ ಸಾಗಿದೆ. ಮಂಗಳೂರು ನಗರವು 12ಿ–52' ಉ. ಅಕ್ಷಾಂಶ ಮತ್ತು 74ಿ–49' ಪೂ. ರೇಖಾಂಶಗಳ ನಡುವಿದೆ. ನಗರವು ನೇತ್ರಾವತಿ

ಮತ್ತು ಗುರುಪುರ ನದಿಗಳ ಸಂಗಮದಲ್ಲಿದೆ. ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಪಶ್ಚಿಮ ಘಟ್ಟ ಮತ್ತು ಪಶ್ಚಿಮದಲ್ಲಿ ಅರಬ್ಬಿ ಸಮುದ್ರ ದಿಂದ ಆವೃತವಾಗಿದೆ.

ಮೂರು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹೆದ್ದಾರಿಗಳು, ಅಂದರೆ ಪನ್ವೇಲ್ ಮತ್ತು ಕನ್ಯಾಕುಮಾರಿಯನ್ನು ಕೂಡಿಸುವ ಎನ್ ಹೆಚ್.-17, ಮಂಗಳೂರು- ಬೆಂಗಳೂರುಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸುವ ಎನ್ ಹೆಚ್.-48 ಮತ್ತು ಮಂಗಳೂರು-ಸೋಲಾಪುರ್ ಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸುವ ಎನ್. ಹೆಚ್. -13 ಈ ನಗರದ ಮೂಲಕ ಹಾದು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಮಂಗಳೂರು, ಬೆಂಗಳೂರು ಮತ್ತು ಮಧ್ಯಪ್ರಾಚ್ಯರಾಷ್ಟ್ರಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸುವ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ವಿಮಾನ ನಿಲ್ದಾಣವು ನಗರದಿಂದ 15 ಕಿ.ಮೀ. ದೂರದಲ್ಲಿ ಬಜ್ಪೆ, ಕೆಂಜಾರಿನಲ್ಲಿದೆ.

ಮಂಗಳಾದೇವಿ ದೇವಸ್ಥಾನದಿಂದಾಗಿ ನಗರಕ್ಕೆ ಆ ಹೆಸರು ಬಂದಿದೆಯೆಂದು ನಂಬಲಾಗಿದೆ. ತುಳು ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ನಗರವನ್ನು ಕುಡ್ಲ, ಅಂದರೆ ಸಂಧಿಸುವ ಸ್ಥಳ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ (ನೇತ್ರಾವತಿ ಮತ್ತು ಫಲ್ಗುಣಿ ನದಿಗಳು ಸಂಧಿಸುವಲ್ಲಿರುವ ಕಾರಣ). ಅದೇ ಸ್ಥಳೀಯ ಕೊಂಕಣಿ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಡ್ಯಾಲ್ ಆಗಿದೆ. ತುಳು ಇಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರ ಆಡುಭಾಷೆಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಮಂಗಳೂರು ನಗರವನ್ನು ಸೇರಿದ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ತುಳುನಾಡು ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಎರಡೇ ಎರಡು ದಶಕಗಳ ಹಿಂದೆ ಇಲ್ಲಿನ ಮಹಿಳೆಯರು ಕನಸಿನಲ್ಲೂ ಮನೆಯಿಂದಾಚೆಗೆ ಹೋಗಿ ಜೀವನಕ್ಕಾಗಿ ದುಡಿಯವುದನ್ನು ಯೋಚಿಸಿರಲಾರರು. ಮೇಲ್ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಮನೆವಾರ್ತೆ, ಪತಿಯ ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುವುದು ಜೀವಾಳವಾಗಿದ್ದರೆ, ಕೆಳವರ್ಗದ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಹೊಲ-ಗದ್ದೆಯ ದುಡಿಮೆ, ಮನೆಯ ಕೆಲಸಗಳೇ ಜೀವಾಳವಾಗಿತ್ತು. ಮೇಲ್ಸ್ತರದ ಮಹಿಳೆಯರು ಶಾಲೆಯ ಮೆಟ್ಟಲು ಹತ್ತಿದ್ದರೂ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆಯ ನಂತರದ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಿತ್ತು. ಆದರೆ ಇಂದು ಆ ದೃಶ್ಯವೇ ಬದಲಾಗಿದೆ.

ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನ್, ದೂರದರ್ಶನ, ಅಂತರ್ಜಾಲ, ರೇಡಿಯೋ (ಎಫ್ ಎಂ.) ಗಳಂತಹ ಮಾಧ್ಯಮಗಳು ಹಳ್ಳಿಯ ಮೂಲೆ ಮೂಲೆಯನ್ನು ತಲಪುತ್ತಿದ್ದು, ಅವುಗಳ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಜಗತ್ತು, ಸಣ್ಣದಾಗುತ್ತಿದೆ. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಇಲ್ಲಿನ ಹಳೆ ಹಾಗೂ ಹೊಸ

ತಲೆಮಾರಿನ ಮಹಿಳೆಯರ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಲ್ಲಿ ಮಹತ್ತರ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗಿವೆ. ಇವುಗಳ ಪರಿಣಾಮ ಬೃಹತ್ತಾಗಿದೆ. ಯಾರಾದರೂ ಯಾವುದಾದರೂ ಹಳ್ಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ನೋಡಿದರೆ ವಯೋವೃದ್ಧ ಮಹಿಳೆಯರು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳು ದೂರದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಇತ್ತೀಚೆಗಿನ ಧಾರಾವಾಹಿಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾ, ನಡುನಡುವೆ, ವಾರ್ತೆ, ಜಾಹೀರಾತುಗಳನ್ನು, ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಹಿತಾಸಕ್ತಿಯ ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿರುವ ದೃಶ್ಯವನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.

ಆದರೆ, ಎಂದಿನ ಹರಟೆಯ ನಡುವೆಯೂ ಎದ್ದು ಕಾಣುವ ವಿಷಯವೆಂದರೆ - ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಯಕೆ, ತಮ್ಮತನವನ್ನು ತೋರಿಸಲು ಅವಕಾಶದ ಬಯಕೆ, ಮನೆ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬದ ಹೊರಗಿನ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಪರಿಶೋಧಿಸುವ ಆಸೆ. ಹೆಚ್ಚಿನವರು ತಮಗಿರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಕುರಿತು ಚಿಂತೆ ಮಾಡುವುದನ್ನೂ ಬಿಟ್ಟು, ಮನೆ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬದ ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಹೊರತಾಗಿಯೂ ಏನನ್ನಾದರೂ ಮಾಡುವ ಬಯಕೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತ ಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮೇಲು ನೋಟಕ್ಕೆ, ಕೇವಲ ಗೃಹಿಣಿಯಾಗಿರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮನೆಯ ಹೊರಗೆ ಉದ್ಯೋಗ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಸ್ವ ಪ್ರತಿಷ್ಠೆ, ಗೌರವ, ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆಗಳಿರುವಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಅದೂ ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ದುಃಖಕರವೇ ಸರಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಮನೆವಾರ್ತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಗೃಹಿಣಯಾಗಿರುವುದೇ ಒಂದು ಗೌರವಾನ್ವಿತ ಹಾಗೂ ಪೂರ್ಣಕಾಲಿಕ ಉದ್ಯೋಗ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ನೈತಿಕ ಮೌಲ್ಯ ತುಂಬುವಲ್ಲಿ ಅವರ ಪಾತ್ರ ಅವರ್ಣನೀಯ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದರೆ ಮಹಿಳೆಯರು ಸಮಾಜದ ನೈತಿಕ ಕಾವಲುಗಾರರೆಂದೇ ಹೇಳಬಹುದು.

ಅದಲ್ಲದೆ ಇತ್ತೀಚೆಗಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಸ್ವ-ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ/ ಉದ್ಯಮಶೀಲ ಮಹಿಳೆಯರು ಹೆಚ್ಚುಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ, ಹಪ್ಪಳ-ಸಂಡಿಗೆ ತಯಾರಿ, ಕಛೇರಿಗೆ ಹೋಗುವವರಿ{ ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟದ ತಯಾರಿ ಮತ್ತು ಬುತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕಳುಹಿಸಿಕೊಡುವಂತಹ ಇತರ ಸಣ್ಣ-ವ್ಯವಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದೆ. ಹಲವಾರು ಮಹಿಳಾ ರಾಜಕಾರಣಿಗಳು, ಸಮಾಜ ಸೇವಿಕೆಯರು, ಹಾಗೂ ಅಂಗನವಾಡಿಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ, ಅರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಪರಿಸರದ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಹಲವಾರು ಮಹಿಳೆಯರು ಕಾಣಸಿಗುತ್ತಾರೆ. ಜೊತೆಗೆ ತಮಗಿಷ್ಟ ಬಂದ

ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಜೀವ ವಿಮಾ ಪ್ರತಿನಿಧಿಗಳೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಹಳ್ಳಿಯ ಮಹಿಳೆಯರು, ಬೀಡಿ ಕಟ್ಟುವುದು, ನಾರು ತೆಗೆಯುವುದು, ಚಾಪೆ ಹೆಣೆಯುವುದು, ಹಾಗೂ ಇಂತಹ ಇತರ ಅನೇಕ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮನ್ನು ತೊಡಗಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಇವುಗಳು ಅವರಿಗೆ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ದುಡಿಯಬೇಕಾದ ಅನಿವಾರ್ಯತೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ, ಗೌರವದ ಆದಾಯವನ್ನು ಗಳಿಸಲು ದಾರಿಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುವ ಅಂಶಗಳೆಂದರೆ ಕರಾವಳಿಯ ಈ ನಗರದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯ ಗಾಳಿ ಬೀಸುತ್ತಿದೆ. ಇವುಗಳು ಬಹಳವೇ ಸಣ್ಣ ಬದಲಾವಣೆಗಳಂತೆ ಕಾಣಬಹುದು ಆದರೆ ಇವೇ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಮಂಗಳೂರಿನ ಮಹಿಳೆಯರ ಭವಿಷ್ಯದ ಮೈಲಿಗಲ್ಲುಗಳಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಲಿವೆ.

ಮಾಹಿತಿ ಸಂಗ್ರಹ

ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕ ಮಾಹಿತಿ ಸಂಗ್ರಹವನ್ನು ಬಳಕೆ ಮಾಡಿ ಈ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಒಳಗೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ಅಗತ್ಯವೆಂದು ಪಟ್ಟಿಮಾಡಿದ ಮಾನದಂಡಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದ 75 ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲಾಯಿತು.

ಒಳಪಡಿಸುವ ಮಾನದಂಡ

- 25 ರಿಂದ 55 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಹಿಳೆಯರು
- ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಾಹಕ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರು

ಹೊರಗಿರಿಸುವ ಮಾನದಂಡ

- 25 ವರ್ಷದ ಕೆಳಗಿನ ಮತ್ತು 55 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಹಿಳೆಯರು
- ಸ್ವ ಉದ್ಯೋಗ ಹೊಂದಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಹೊರಗಿಡಲಾಗಿದೆ.

ದತ್ತಾಂಶ ಸಂಗ್ರಹಣೆಯ ಸಾಧನಗಳು

- **ಪ್ರಾಥಮಿಕ ದತ್ತಾಂಶ**

ಪ್ರಾಥಿಮಿಕ ದತ್ತಾಂಶಗಳ ಸಂಗ್ರಹಣೆಗೆ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ರಚಿತವಾದ ಸಂದರ್ಶನದ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿಯನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಯಿತು. ಅದರಲ್ಲಿ 45 ಬಗೆಯಿರುವ ಒಟ್ಟು ಮೂರು ವಿಭಾಗಗಳಿದ್ದವು. ವಿಭಾಗ– 1 ರಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಜನಸಂಖ್ಯಾ ವಿವರಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ 12 ಬಗೆಗಳಿದ್ದವು. ವಿಭಾಗ– 2 ರಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡದ ಮಟ್ಟದ ಕುರಿತಾದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿದ್ದವು. ಅದರಲ್ಲಿ 13 ರಿಂದ 26 ಕ್ರಮಸಂಖ್ಯೆಗಳಿದ್ದ 14 ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿದ್ದವು. ಇವುಗಳನ್ನುಸಿಂಘ್ (1989) ವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದ ಆರ್ಗನೈಸೇಶನಲ್ ಸ್ಟ್ರೆಸ್ ಕ್ವೆಶ್ಚನೆಯರ್ ನ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ರಚಿಸಲಾಯಿತು. ಅಳತೆಗೋಲಿನ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು: ಇದರಲ್ಲಿ ಧನಾತ್ಮಕ ಕೀಲಿಗಳ 14 ಬಗೆಗಳಿದ್ದವು. ಪ್ರತಿ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು 5 ಅಂಕಗಳ ಅಳತೆಗೋಲಿನ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ಅಳೆಯಲಾಯಿತು. ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಂಕವೆಂದರೆ ಕಡಿಮೆ ಒತ್ತಡವೆಂದೂ ಕಡಿಮೆ ಅಂಕವೆಂದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತಡವೆಂದೂ ಅರ್ಥ.

ವಿಭಾಗ – 3 ರಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡದ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಕುರಿತಾದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿದ್ದವು. ಅವುಗಳನ್ನು ದೈಹಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಮತ್ತು ವರ್ತನೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಎಂದು 19 ಬಗೆಯ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಅವುಗಳಿಗೆ ಹೌದು ಅಥವಾ ಇಲ್ಲ ಎಂಬ ಉತ್ತರದ ಆಯ್ಕೆಯನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿತ್ತು.

- **ದ್ವಿತೀಯ ದತ್ತಾಂಶ**

ದ್ವಿತೀಯ ದತ್ತಾಂಶಗಳನ್ನು ವಿವಿಧ ಗ್ರಂಥಗಳು, ನಿಯತಕಾಲಿಕಗಳು ಹಾಗೂ ಜಾಲತಾಣಗಳಿಂದ ಪಡೆಯಲಾಗಿದೆ.

ದತ್ತಾಂಶಗಳ ವಿಶ್ಲೇಶಣೆ

ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ದತ್ತಾಂಶಗಳನ್ನು ಸಂಖ್ಯಾಶಾಸ್ತ್ರದ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಲಾಯಿತು. ಜನಸಂಖ್ಯಾ ದತ್ತಾಂಶಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಲು ಆವರ್ತನೆ ಮತ್ತು ಶೇಕಡಾ ವನ್ನು ಬಳಸಲಾಯಿತು. ಒತ್ತಡದ ಮಟ್ಟ, ಮತ್ತು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಅಳೆಯಲು ಸರಾಸರಿ (ಮೀನ್), ಸ್ಟ್ಯಾಂಡರ್ಡ್ ಡೀವಿಯೇಶನ್ (ಸಾಮಾನ್ಯದಿಂದ ಎಷ್ಟು ಸರಿದಿದೆ) ಮತ್ತು

ಶೇಕಡಾವಾರು ಸರಾಸರಿಯನ್ನು ಬಳಸಲಾಯಿತು. ವಿಭಿನ್ನ ಸಮಸ್ಯಾ ಘಟಕಗಳ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಲು ಚರ ಅಂಶಗಳ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ (ಅನಾಲಸಿಸ್ ಆಫ್ ವೇರಿಯೆನ್ಸ್) ಗೆ ಒಳಪಡಿಸಲಾಯಿತು. ಒತ್ತಡದ ಮಟ್ಟ ಮತ್ತು ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧದ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಾರ್ಲ್ ಪಿಯರ್ಸನ್ ನ ಕೋರಿಲೇಶನ್ ಕೋ ಎಫಿಶಿಯೆಂಟ್ ಅನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಯಿತು. ಫಿಶರ್ ಎಕ್ಸ್ಯಾಕ್ಟ್ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಮೂಲಕ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡದ ಮಟ್ಟದ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲಾಯಿತು.

ಈ ಅಧ್ಯಯನದ ಪರಿಮಿತಿಗಳು

- ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ಅಸದೃಶ/ಅಪೂರ್ವ. ಆದುದರಿಂದ ಘಟಕಗಳು ಒಬ್ಬರಿಂದೊಬ್ಬರಿಗೆ ಬದಲಾಗುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಮಾನವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸುವುದು ಅನುಚಿತವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಈಗ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಒತ್ತಡಕ್ಕೀಡುಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಅಂಶಗಳು ಮುಂದೊಂದು ದಿನ ಬದಲಾಗಬಹುದು.
- ಸಮಯದ ಅಭಾವದಿಂದಾಗಿ ಮಂಗಳೂರು ನಗರದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಾಹಕರ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನುಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ.
- ಶೇ. 100 ರಷ್ಟು ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ. ಆದುದರಿಂದ ಸಂಶೋಧನೆಯು ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಉತ್ತರವನ್ನೇ ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿದೆ.

ಅಧ್ಯಾಯ -2

ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆಯರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು

ಅಧ್ಯಾಯ –2

ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆಯರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು

ಭಾರತೀಯ ನಾಗರೀಕತೆಯಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ಜೀವನ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ತಾವೇ ಆಯ್ಕೆಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುಬಹುದಾದ ಕಾಲವೊಂದಿತ್ತು. ಶತಮಾನಗಳು ಕಳೆದು, ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗುತ್ತಾ ಬಂದಂತೆ ಮಹಿಳೆಯರು ಗೃಹ ಕೃತ್ಯದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿ, ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆತ್ತು ಬೆಳೆಸುವ ಪಾತ್ರಕ್ಕೆ ಮೀಸಲಾದರು ಅದೇ, ಪುರುಷರು ಮಾತ್ರ ಉತ್ಪಾದಕತೆಯ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಪಡೆದುಕೊಂಡರು.

ಶಿಕ್ಷಣ, ಹಾಗೂ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದಿಂದ ವಂಚಿತರಾದುದರಿಂದಲೇ ಮಹಿಳೆಯರು ದುಡಿಮೆ, ಪರಾವಲಂಬನೆ, ಹಾಗೂ ನಿರಾಸೆ, ಮತ್ತು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾದ ಇತಿಮಿತಿಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗಬೇಕಾಯಿತೆಂಬುದು ಇದರಿಂದ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ, ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಕೇವಲ ಕೆಲವು, ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ಪಾತ್ರಗಳು ಮಾತ್ರ ಇದ್ದವು. ಇಲ್ಲಿ ಆಕೆಯ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ ಮತ್ತು ನೇತೃತ್ವಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವಿರಲಿಲ್ಲ; ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ಕುಟುಂಬದ ಹಿರಿಯ ಮಹಿಳೆ ಅಥವಾ ಪುರುಷರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದುದರಿಂದ ಆಕೆಗೆ ಆ ಪಾತ್ರವೂ ಇರಲಿಲ್ಲ; ಜೊತೆಗೆ, ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಮನೆಯ ಹೊಸಿಲಿನಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವಂತೆಯೂ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಅವಳ ಪಾತ್ರಗಳು, ಕುಟುಂಬದ ಇತರರ ನಿರೀಕ್ಷೆಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು, ಮನೆಯೊಳಗೇ ಇರುತ್ತಿತ್ತು. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಹುಟ್ಟಿನಿಂದ ಸಾವಿನ ವರೆಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಲ್ಪಟ್ಟು, ಅನನುಕೂಲಕರ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಯಿತು. ಇಪ್ಪತ್ತನೆಯ ಶತಮಾನದ ನಂತರವೂ ಪ್ರಪಂಚದ ಹಲವೆಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಅದೇ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಮಹಿಳೆಯರ ಸ್ಥಿತಿಗತಿ: ಆಗ ಮತ್ತು ಈಗ

ಸೃಷ್ಠಿಕರ್ತ, ಹೂವಿನ ಸುವಾಸನೆಯನ್ನು,
ಮರದ ಧೀರ ಗಾಂಭೀರ್ಯವನ್ನು,
ಮುಂಜಾನೆಯ ಇಬ್ಬನಿಯ ಪ್ರಶಾಂತತೆಯನ್ನು,
ಪ್ರಶಾಂತ ಕಡಲಿನ ಸೌಮ್ಯತೆಯನ್ನು,
ಮುಸ್ಸಂಜೆಯ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು,
ನಕ್ಷತ್ರ ಖಚಿತ ರಾತ್ರಿಯ ಅಂತರಾತ್ಮವನ್ನು,
ಜುಳು ಜುಳುನೆ ಹರಿವ ತೊರೆಯ ನಗುವನ್ನು,
ಹಾರಾಟದಲ್ಲಿರುವ ಹಕ್ಕಿಯ ಸೊಬಗನ್ನು,
ದೇವಕನ್ನಿಕೆಯ ಮೃದುವಾದ ಪಾಲನೆಯನ್ನು,
ಒಂದು ಸಾಸಿವೆ ಕಾಳಿನ ನಂಬುಗೆಯನ್ನು,
ಅನಂತ ತಾಳ್ಮೆಯನ್ನು,
ಒಂದು ಕುಟುಂಬದ ಅಗತ್ಯಗಳ ಆಳವನ್ನು, ಒಟ್ಟಾಗಿಸಿ,
ಅದರಿಂದ ಹಿಂದೆಂದೂ ಕಂಡುಕೇಳರಿಯದ ರಚನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದ. ತನ್ನ ಕೆಲಸ ಸಂಪೂರ್ಣವಾದ ಕೂಡಲೇ, ಆತ ಅದನ್ನು ಹೆಸರಿಸಿದ, ಮಹಿಳೆ.

ಎರಡನೆಯ ಮಹಾಯುದ್ಧದ ನಂತರ, ಹಲವು ರಾಷ್ಟ್ರಗಳು ರಾಜಕೀಯವಾಗಿ ಸ್ವತಂತ್ರವಾದವು; ಅಲ್ಲದೆ ಈಗ ಅವುಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮದೇ ಆದ, ಲಿಖಿತ ಅಥವಾ ಅಲಿಖಿತ, ಕರಾರುವಾಕ್ಕಾಗಿರುವ ಅಥವಾ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಅವಕಾಶವಿರುವ, ಸಂವಿಧಾನಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಮಾನತೆ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ, ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ನ್ಯಾಯವನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಮುಸ್ಲಿಂ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳು, ಹಾಗೂ ಆಫ್ರಿಕದ ಕೆಲವು ರಾಷ್ಟ್ರಗಳು ತಮ್ಮ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಇನ್ನೂ ಸಮಾನ ಸ್ಥಾನಮಾನವನ್ನು ನೀಡಿಲ್ಲ; ಜೊತೆಗೆ ಮಹಿಳೆಯರ ಶಿಕ್ಷಣದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನೂ ಪರಿಗಣಿಸಿಲ್ಲ. ಇತರ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳು ಮಹಿಳೆಯರ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲ ಕಲ್ಪಿಸಿ ಕೊಟ್ಟಿವೆಯಲ್ಲದೆ, ಮಹಿಳೆಯರ ಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕಾಗಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಹಾಗೂ ಕನಿಷ್ಠ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಸೇವೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ರಾಜಕೀಯ

ರಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆಗೆ ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸುವುದನ್ನು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿವೆ. ಆದರೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುತ್ತಿರುವ ದೇಶಗಳ ಅಧಿಕೃತ ಅಂಕೆ-ಸಂಖ್ಯೆಗಳು ಹೇಳುವ ಪ್ರಕಾರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆ ಬಹಳವೇ ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದು, ಉತ್ಪಾದಕತೆಯಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಮಹತ್ತರ ಸ್ಥಾನವಿಲ್ಲ. ಈ ಸ್ಥಿತಿ ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಬದಲಾಗಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಈ ಸಂದರ್ಭವನ್ನು ಪರಿಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಅವಕಾಶ ಪಡೆದ, ಶಿಕ್ಷಣದ ಸೌಲಭ್ಯವನ್ನು ಪಡೆದ ಹಾಗೂ ಉತ್ಪಾದಕತೆ, ಆಡಳಿತ, ರಾಜಕೀಯ, ಶಿಕ್ಷಣ,ಹಾಗೂ ಕಲ್ಯಾಣದ ರಂಗಗಳಲ್ಲಿ ತಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ನಿರೂಪಿಸಲು ಅವಕಾಶ ಪಡೆದ, ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹಲವು ಸಣ್ಣ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಅವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಸಾವಿರಗಳಲ್ಲಿದ್ದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಲಕ್ಷಗಳಲ್ಲಿದೆ. ಇವರು ತಮ್ಮ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬದ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ಅನುವಾಗುವಷ್ಟು ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಪಡೆದಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಹೀಗೆ ಮಾಡುವಾಗ, ಅವರು ಪತ್ನಿಯಾಗಿ ಅಥವಾ ತಾಯಿಯಾಗಿ ತಮ್ಮ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಮರೆತಿಲ್ಲ. ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಸಾವಿರಾರು ಅಕ್ಷರಸ್ಥ ಅಥವಾ ಅಶಿಕ್ಷಿತ ಮಹಿಳೆಯರು ಉತ್ಪಾದನಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆಯಾಗಿ ಅವರ ಪಾತ್ರದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಜಗತ್ತು ಇನ್ನೂ ಗುರುತಿಸಿಲ್ಲ.

ಸುಶಿಕ್ಷಿತ ಮಹಿಳೆಯರೆಂದರೆ, ಪದವಿ ಯಾ ಡಿಪ್ಲೋಮಾ, ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಕೌಶಲ್ಯ ದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೇ ಕೆಲವು ನಿರ್ಧರಿತ ಕಲೆ, ವೃತ್ತಿಪರ ಹಾಗೂ ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಔಪಚಾರಿಕ ಅಥವಾ ಅನೌಪಚಾರಿಕ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವ ಅವಕಾಶ ಪಡೆದ ಮಹಿಳೆಯೆಂದರ್ಥ. ತಮ್ಮ ಈ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದಿಂದ ಅವರು ಉದ್ಯೋಗವನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ವೃತ್ತಿಪರ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸಮಾಡಿ ಆರ್ಥಿಕ ಸಂಪಾದನೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಇವರು ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆಯರು, ಏಕೆಂದರೆ ಅವರು ಇತರ ಅಶಿಕ್ಷಿತ ಮಹಿಳೆಯರು ಮಾಡುವಂತೆಯೇ ಮನೆಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಇತರ ಕೆಲಸವನ್ನೂ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಪಾತ್ರ ಬಹಳ ವಿಶೇಷದ್ದಾಗಿದೆ.

ಆಧುನಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ, ಭೌಗೋಳಿಕ ಚಲನೆ, ವೃತ್ತಿಯ ಕಾರಣದ ಪ್ರಯಾಣದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ, ಮಹಿಳೆಯ ಸ್ಥಾನ ಹಾಗೂ ಪಾತ್ರದ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳಲ್ಲಿ ಇತರ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತಿರುವಂತೆ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲೂ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗುತ್ತಿವೆ. ಆದರೆ, ಮಹಿಳೆಯ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಯ ಕುರಿತು, ಸಮಾಜದ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿಯೂ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗಿದೆ. ಕೇವಲ ಹೆರುವ ಯಂತ್ರವಾಗಿ ಅಥವಾ helot ಆಗಿ ಮಾತ್ರ ಮಹಿಳೆಯನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿಲ್ಲ. ಆಕೆಗೆ ಹೊಸತೊಂದು ಸ್ಥಾನಮಾನ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮನ್ನಣೆ ದೊರೆತಿದೆ. ಮಹಿಳೆಯರಿಗೂ ಸಹ ಮಾನವ ಜೀವಿಗಳಾಗಿ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವಿದೆ, ಅಲ್ಲದೆ, ಉತ್ತಮ ಪತ್ನಿ ಹಾಗೂ ಬುದ್ಧಿವಂತ ತಾಯಿಯಾಗುವುದೊಂದೇ ಜೀವನದ ಗುರಿಯಾಗಬೇಕಿಲ್ಲ ಜೊತೆಗೆ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಸಾಮಾಜಿಕ ಹಾಗೂ ರಾಜಕೀಯವಾಗಿ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲರೆಂದು ಪ್ರಚುರ ಪಡಿಸಬೇಕಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿಯಾದರೂ ಮನಗಾಣುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಅವರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಹಕ್ಕು, ಪ್ರಸ್ತುತ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ, ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು, ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳು, ಹಾಗೂ ತಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರಗಳು- ಇವುಗಳ ಕುರಿತು ಅರಿವು ಮೂಡಿದೆ. ಬಾಲಕಿಯರಿಗೆ ಆಧಾರವಾಗುವ, ಮಹಿಳೆಯರ ಉನ್ನತಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ, ತಮ್ಮದೇ ಲಿಂಗದ ಅಗತ್ಯಗಳ ಕುರಿತು ಅರಿತುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ (ಗುಪ್ತಾ, 2010).

ಮಹಿಳೆಯರ ವಿವಿಧ ಪಾತ್ರಗಳು

ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ (ಎ)ಮನೆವಾರ್ತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವ, ಬುದ್ಧಿವಂತ ತಾಯಿ, ಕ್ರಿಯಾಶೀಲ ಪತ್ನಿ (ಬಿ)ತಾಯಿಯ ಪಾತ್ರವನ್ನು, ವಿವಾಹವನ್ನು ಬದಿಗಿರಿಸಿದ ವೃತ್ತಿಪರ ಮಹಿಳೆಯಾಗಿ; (ಸಿ)ಇಬ್ಬಗೆಯ ಪಾತ್ರಗಳು; ವೃತ್ತಿ, ಪತ್ನಿ ಮತ್ತು ತಾಯಿತನ ಹಾಗೂ (ಡಿ)ಬಹು ಪಾತ್ರಗಳು; ವೃತ್ತಿ, ಪತ್ನಿ, ತಾಯಿತನ, ಸಮಾಜಸೇವೆ, ಮತ್ತು ರಾಜಕೀಯ ಚಟುವಟಿಕೆ ಇಂತಹ ಹೊಸದಾದ ಪಾತ್ರಗಳ ಚಿತ್ರಣಗಳು ಮೂಡಿಬರುತ್ತಿವೆ. ಇನ್ನೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಲೈಂಗಿಕ ಪಾತ್ರ, ಕೌಟುಂಬಿಕ ಪಾತ್ರ, ವೃತ್ತಿಪರ ಪಾತ್ರ, ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ, ಮನೆಯ ಹೊರಗಣ ವಿಭಿನ್ನ ಪಾತ್ರಗಳು: ಕಲಾಕಾರರಾಗಿ, ನಾಟಕಕಾರರಾಗಿ,

ರಾಜಕೀಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ, ಇತ್ಯಾದಿ. ಮನೆಯೊಳಗಿನ ಹಾಗೂ ಹೊರಗಿನ ಪಾತ್ರಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಪೂರಕವಾಗಿರದ ಕಾರಣ, ಮತ್ತು ಆಕೆಯ ಕೆಲಸದ ಮೇಲಿನ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳು ಸಹ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಈ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳು ಪಾತ್ರದ ಸಂಘರ್ಷಗಳಿಗೂ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ.

ಮನೆ ಹಾಗೂ ಕೆಲಸದ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ, ವಿಭಿನ್ನ ಪಾತ್ರಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವಾಗ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸಂಘರ್ಷಗಳು, ತಿಕ್ಕಾಟಗಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಒಂದು ಪಾತ್ರವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಇನ್ನೊಂದು ಪಾತ್ರದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯ ಕುರಿತು ಚಿಂತನೆ ಮಾಡಿದರೆ, ಆಗ ತಿಕ್ಕಾಟಗಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮನೆಯೊಳಗೆ ಅಥವಾ ಹೊರಗೆ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಿದಂತೆಲ್ಲ ಮಹಿಳೆಯರು ನಿಗದಿತ ಸಮಯದೊಳಗೆ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮುಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಹಾಕಿ ದುಡಿಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಮಿತಿಗಳೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸಂಘರ್ಷಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು: ಪುರುಷರಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಮಹಿಳೆ ಬಹುಬೇಗನೆ ದಣಿಯುತ್ತಾಳೆ. ಆಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿ ಬರುವುದರಿಂದ ಅದು ಆಕೆಯ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ದುಡಿಯುವಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಸೌಲಭ್ಯಗಳಿಲ್ಲದಿರುವ ಕಾರಣ ಆಕೆ ತನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಶುಚಿತ್ವವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕಡೆಗಣಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಹೀಗೆ ಆಕೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ಮಾತು ದುಡಿಮೆಗಳ ನಡುವೆ ಸಂಘರ್ಷವೇರ್ಪಡುತ್ತದೆ. ವಿಭಿನ್ನ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ, ಮತ್ತು ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ವೃತ್ತಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಿಲ್ಲದ ಸದಸ್ಯರು, ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳು, ಕೈಕೆಳಗೆ ಕೆಲಸಮಾಡುವವರು ಮತ್ತು ಮೇಲಧಿಕಾರಿಗಳು -ಇವರು ಸಂಘರ್ಷಗಳಿಗೆ ಕಾರಣರಾಗಬಹುದು. ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡದಿರುವುದು, ಅಸಹಾಕಾರ, ನಿರಾಕರಣೆ, ಹಾಗೂ ಅನಗತ್ಯ ಪರಿಮಿತಿಗಳು ಸಹ ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಹೇರಿ, ಸಂಘರ್ಷದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಜೊತೆಗೆ, ಪೀಳಿಗೆಗಳ ನಡುವಿನ ಅಂತರ, ಲಿಂಗತ್ವದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ತಾರತಮ್ಯ ಮಾಡುವುದು, ಭಾವನಾತ್ಮಕತೆ, ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಗುರಿಗಳು ಹಾಗೂ ಮಹಿಳೆಯರಿಂದಾಗುವ ಅನುಕೂಲಗಳು, ಸಹ ತಿಕ್ಕಾಟಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ಆದರೆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ದಿನೇ ದಿನೇ ಬದಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಸುಶಿಕ್ಷಿತ ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ವೃತ್ತಿಯ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿನ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲರು. ಜೊತೆಗೆ ಅವರು ವೈಯಕ್ತಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವಿರುವವರಾಗಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಬದುಕಲು ಧೈರ್ಯ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಅವರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಮನೆಗಳಲ್ಲಾಗಲೀ, ವೃತ್ತಿಯ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಾಗಲೀ ಉತ್ತೇಜನ ಸಿಕ್ಕರೆ ಅದು ಬಹಳ ಸ್ವಾಗತಾರ್ಹ. ಇಲ್ಲವಾದರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಹೋಗಲು ಅವರು ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ತಮ್ಮ ವೃತ್ತಿ ಜೀವನದ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಮನೆಯಲ್ಲೂ ಇಲ್ಲವೇ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೂ ವಿಭಿನ್ನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಅವರು ಹೆಚ್ಚು ಶ್ರಮವಹಿಸಿ ಕೆಲಸಮಾಡುವುದನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆಯೇ ವಿನಹ ಬಿಟ್ಟುಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರ ಈ ಒಂದು ಧೈರ್ಯ ಅವರ ವೈವಾಹಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ದುಡಿಯುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿನ ಸಂಘರ್ಷದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಬಿಗಡಾಯಿಸಬಹುದು.

ಇಪ್ಪತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಮಹಿಳೆಯರು ಕರುಣಾಜನಕ ಅಥವಾ ಸಮಸ್ಯಾತ್ಮಕ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಗಳಾಗಿದ್ದರು; ಆದರೆ ಈಗ ಶಿಕ್ಷಣ ಹಾಗೂ ಅರ್ಥಿಕ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದಿಂದಾಗಿ, ಮಹಿಳೆಯರು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಎದುರಿಸಿ ಜಯಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ. ತಮ್ಮ ಸಮಾನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ದೊರೆತಿರುವ ಮನ್ನಣೆ ಅವರನ್ನು ತಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಹೋರಾಟವನ್ನು ಕೈಗೆತ್ತಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಶ್ರಮಿಸಲು ಉತ್ತೇಜಿಸಿದೆ.

ದುಡಿಮೆಯ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ

ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳು ಬಹಳವಾಗಿವೆ; ಯಾರಾದರೂ ತ್ಯಾಗಮಾಡಬೇಕಾದಲ್ಲಿ, ಇತರರಿಗಾಗಿ ಬದುಕಬೇಕಾದಲ್ಲಿ, ಕೇವಲ ಕೊಡುವುದು ಮಾತ್ರ ಆದರೆ ಯಾವುದೇ ಪಡೆಯುವಿಕೆಯನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಲಾಗದು ಎಂದಾದಲ್ಲಿ, ಅದು ಕೇವಲ ಮಹಿಳೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಮೀಸಲು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕೇವಲ ಮಹಿಳೆ ಎನ್ನುವ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಆಕೆ ದುಡಿಮೆಯ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ವೃತ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಇಂದು, ಮಹಿಳೆ ಪುರುಷರಿಗೆ ಸಮನಾಗಿ ದುಡಿಯಬಲ್ಲಳು. ಪುರುಷರು ಮಹಿಳೆಯರಿಂದ ನಿರ್ದೇಶಿಸಲ್ಪಡುವುದನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ.

ಒಂದು ವೇಳೆ ಮಹಿಳೆಯೊಬ್ಬಳು ತನ್ನ ಪುರುಷ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ದಕ್ಷವಾಗಿದ್ದರೆ, ಜಯಶೀಲೆಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಅದೂ ಆಕೆಗೆ ಮುಂಭಡ್ತಿ ಸಿಕ್ಕಲ್ಲಿ, ಆಕೆಯ ಕುರಿತ ಕಹಿಯನ್ನು ಹಲವಾರು ವಿಧಗಳಲ್ಲಿ ಹೊರಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರ ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಗುಣಗಳನ್ನು ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದಿರುವುದೇ ಹೆಚ್ಚು. ಲೈಂಗಿಕ ಶೋಷಣೆಯೆಂದರೆ ಪುರುಷನೊಬ್ಬ ಮಹಿಳೆಯ ರೂಪದ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುವುದಾಗಲೀ ಆಕೆಗೆ ಆಹ್ವಾನ ನೀಡುವುದಾಗಲೀ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ. ಅದು ತಮ್ಮ ಅಧಿಕಾರವನ್ನು ದುರುಪಯೋಗಪಡಿಸಿ ತಮ್ಮ ಹಿರಿಮೆಯನ್ನು ಅವರ ಮುಂದೆ ತೋರಿಸಿ ಆಕೆ ಪುರುಷರ ದಯೆಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ಬದುಕುವ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಂದೊಡ್ಡುವುದು ಕೂಡಾ ಲೈಂಗಿಕ ಶೋಷಣೆಯೇ ಆಗಿದೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರ ಪರಿಸ್ಥಿಯನ್ನು ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ವೃತ್ತಿ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ,ವೃತ್ತಿಯ ಪರಿಗಳು ಸಹ ಆಕೆಯ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ, ಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಆಕೆಯ ಗಮನವನ್ನು ಬೇಡುತ್ತವೆ. ಅದಲ್ಲದೇ ಆಕೆ ತನ್ನ ಪತಿಯ ಅನುಚಿತ ಬೇಡಿಕೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಬೇಕಾಗುವುದರಿಂದ ಆಕೆ ತನ್ನ ವೃತ್ತಿಯ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನ ಹರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಆಕೆ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ತೃಪ್ತಿ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆಕೆ ಎರಡು ವಿಭಿನ್ನ ಮೂಲಗಳಿಂದ ತುಯ್ದಾಟಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾಳೆ. ಆಕೆ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಮನೋಭವದಿಂದ ನರಳುತ್ತಾಳೆ ಜೊತೆಗೆ ಗೊಂದಲಕ್ಕೊಳಗಾಗುವುದರಿಂದ ಅದು ಆಕೆಯ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳು ಆಕೆಯನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸಲಾರಂಭಿಸಬಹುದು. ಅದು ನೋವಿನ ವಿಷಯವಾಗುತ್ತದೆಯಲ್ಲದೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಕ್ಕೆ ದಾರಿಮಾಡಿಕೊಡಬಹುದು. ಹೀಗೆ ತೀವ್ರ ಆಸಕ್ತಿಯ ಹಾಗೂ ಗಂಭೀರ ಬದ್ಧತೆ ಇರುವ ವಿಭಿನ್ನ ಬೇಡಿಕೆಗಳ ಎರಡು ಪಾತ್ರಗಳ ನಡುವೆ ತೀವ್ರ ತಿಕ್ಕಾಟ ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇವು ಅವಶ್ಯಕತೆಯನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ಹಾಗೂ ವೃತ್ತಿ ಜೀವನ ಬೇಕೆಂದು ಹಾತೊರೆಯುವ ಮಹಿಳೆಯರು ಎದುರಿಸಬೇಕಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು.

ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆ ಎದುರಿಸುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹಲವಾರು. ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ, ಪತಿಯರು ಪತ್ನಿಯರ ಸಂಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬ ನಡೆಸಬೇಕೆಂದು ನಿರೀಕ್ಷೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ ವಿನಃ ತಮ್ಮ ಸಂಪಾದನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಿಗೆ ಲೆಕ್ಕವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ದಿನದ

ಕೆಲಸಗಳ ನಂತರ ಮಹಿಳೆ ಮನೆಯಲ್ಲೂ ಆಕೆ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಅದೇ ಪತಿಯು ತನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತರ ಜೊತೆ ಸಮಯ ಕಳೆಯಬಹುದು. ಆತ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಒಡೆಯ.

ಕಛೇರಿಗಳಲ್ಲಿ ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆಯ ಕತೆಯೇ ಬೇರೆ. ಮಹಿಳೆ ಶೋಷಣೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಿರುವುದು, ರೊಚ್ಚಿಗೆಬ್ಬಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಿರುವುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದಿರುವ ವಿಚಾರ. ಪುರುಷರ ಟೀಕೆಗಳು, ತಮ್ಮ ಹಸಿವನ್ನು ತೀರಿಸಲು ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲೆರಗುವುದು ಇವೆಲ್ಲ ಸರ್ವೇ ಸಾಮಾನ್ಯವೆಂಬಂತಾಗಿವೆ. ಪ್ರತಿಭಟಿಸಿದರೆ ಅದು ಆಕೆಯ ಮೇಲೆಯೇ ತಿರುಗಿ ಬೀಳುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗಿದೆ.

ಇಪ್ಪತ್ತೊಂದನೆಯ ಶತಮಾನದ ಈ ಕಾಲಘಟ್ಟದಲ್ಲೂ ದುಡಿಯಲು ಹೋಗುವ ಮಹಿಳೆಯರ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯೇ ಇದೆ. ಹಲವು ಪುರುಷರು ತಮ್ಮ ಪತ್ನಿಯರು ಕೆಲಸಕ್ಕೆಂದು ಮನೆಯಾಚೆಗೆ ಹೋಗುವುದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಅವರು ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿರದ ಮಹಿಳೆಯನ್ನೇ ಪತ್ನಿಯಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಾರೆ ಅಥವಾ ಅವರು ತಮ್ಮ ಪತ್ನಿ ಅದಕ್ಕೆಂದು ಮನೆಯ ಹೊರಗೆ ಕಾಲಿಡುವುದನ್ನು ಸಹಿಸಲಾರರು. ಪುರುಷರು ಪತ್ನಿ ತಮಗಿಂತ ಮೇಲ್ಪರುವುದನ್ನು/ ಏಳಿಗೆ ಪಡೆಯುವುದನ್ನು ಸಹಿಸಲಾರರು, ಇದು ವೈವಾಹಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬಿರುಕು ಮೂಡಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಪುರುಷರು ಮನೆಗೆ ತಡವಾಗಿ ಹಿಂತಿರುಗಿದರೆ ಆತ ಉತ್ತಮ ಕೆಲಸಗಾರರೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸುವ ಸಮಾಜ ಪತ್ನಿ ಮನೆಗೆ ತಡವಾಗಿ ಬರುವುದನ್ನು ಆಕೆ ತನ್ನ ಕುಟುಂಬವನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ ಎಂದೇ ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಪುರುಷಪರ ನಿಲುವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ವಿಶದೀಕರಿಸುತ್ತದೆ.

ಸುಶಿಕ್ಷಿತ ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆ ಅಥವಾ ಗೃಹಿಣಿ ಸಂಘರ್ಷಮಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹಲವು ಪ್ರಮುಖ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ದಿನವೂ ಎಂಬಂತೆ ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅವಗಢಗಳು, ಮಕ್ಕಳ ಶಿಕ್ಷಣ, ವಿವಾಹ ಸಂದರ್ಭಗಳು, ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವುದೇ ಆರ್ಥಿಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗಿ ಬಂದಾಗ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡದ ವಾತಾವರಣ ಏರ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಆರ್ಥಿಕ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವಾಗ ಕುಟುಂಬದ ಆರ್ಥಿಕ ಸಂಪನ್ಮೂಲವನ್ನು ಹೇಗೆ ಬಳಸುವುದು ಎನ್ನುವ ವಿಷಯವೂ ಸಂಘರ್ಷಗಳಿಗೆ ಎಡೆಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತವೆ. ಪತ್ನಿಗೆ ತನ್ನ ಸಂಪಾದನೆಯನ್ನು ಬಳಸುವ ಹಕ್ಕಿನ ಕುರಿತು ಒತ್ತಡ

ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಂಪಾದನೆಯನ್ನು ತನ್ನ ಪತಿಗೆ ಅಥವಾ ಅತ್ತೆ ಮಾವಂದಿರ ಕೈಗೆ ಒಪ್ಪಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅವರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಸಂಪಾದನೆಯ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ಅಧಿಕಾರವಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೆ ಅವರಿಗೆ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ರೀಕಿಸುವ ಧ್ವನಿಯೇ ಇಲ್ಲ.

ಮಹಿಳೆಯ ಇಬ್ಬಗೆಯ ಪಾತ್ರ

ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಎರಡು ಬಗೆಯ ಪಾತ್ರ ನಿಭಾಯಿಸುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ದುಡಿತ ಮುಗಿಸಿ ಸುಸ್ತಾಗಿ ಮನೆಗೆ ಹಿಂತಿರುಗಿದ ಮೇಲೆ, ಪತಿಯು ಊಟದ ಮೇಜಿನ ಮುಂದೆ ಸಹನೆಯಿಲ್ಲದೆ ಕಾಯುತ್ತಿರುವಾಗ, ಆಕೆ ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬ ನಿರೀಕ್ಷೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮಗು ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಆಕೆ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಗೈರುಹಾಜರಾಗಿ ಮಗುವಿನ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆಯೇ ವಿನಹ ಪತಿ ತನ್ನ ಗೆಳೆಯನ ಸತ್ಕಾರ ಕೂಟವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ತಯಾರಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆತ ಮೂಲಭಾತವಾಗಿ ವಾತ್ಸಲ್ಯಮಯಿ ಯಾಗಿರಬಹುದು ಆದರೆ, ಆ ಆದರೆ ಬಹಳ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸದೆ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ನವಯುಗದ ಮಹಿಳೆ ತನ್ನ ಪೂರ್ವವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತೊಡೆದುಹಾಕಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಆಕೆ ತಾಯಿಯಾಗಿ, ಪತ್ನಿಯಾಗಿ, ಪ್ರೇಮಿಯಾಗಿ, ದಕ್ಷ ಗೃಹಿಣಿಯಾಗಿ, ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಮಹಿಳೆಯಾಗಿ ಹೊಸ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ಹೊರುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಆದುದರಿಂದ ಮಹಿಳೆಯಾಗಿರುವುದೆಂದರೆ ಚಂಡಮಾರುತದ ಮಧ್ಯೆ ಬದುಕುವುದು ಎಂದು ವ್ಯಾಖ್ಯೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಮಹಿಳೆಯರ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಯತ್ನದ ನಂತರವೂ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು ಆಕೆಯ ಚಲನೆಗೆ ತಡೆಯೊಡ್ಡುವುದರಿಂದ ಆಕೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಭೆಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬಳಸಲ್ಪಟ್ಟಿಲ್ಲ. ಪುರುಷ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳೊಂದಿಗೆ ತಡವಾಗಿ ಸಮಯ ಕಳೆಯುವುದು, ಬೆರೆಯುವುದು ಹಿತವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಆಕೆ ಇಂತಹ ಸಾಹಸಕ್ಕೆ ಕೈಹಾಕಿದರೆ ಆಕೆಯ ಕುರಿತು ಅಲ್ಲಸಲ್ಲದ ಮಾತುಗಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆಕೆ ಯಾವತ್ತೂ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು, ಕಛೇರಿಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ವಾತಾವರಣ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು ತನ್ನ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯನ್ನು

ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಗುಲಾಬಿಯ ಗಿಡದಲ್ಲಿ ಮುಳ್ಳುಗಳಿವೆಯೆಂದು ಆಕೆ ದೂರುವ ಹಾಗಿಲ್ಲ; ಬದಲಾಗಿ ಮುಳ್ಳಿರುವ ಗಿಡ ಗುಲಾಬಿಯ ಹೂವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದಲ್ಲ ಎಂದು ಆಕೆ ಖುಷಿಪಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಅಂತಿಮವಾಗಿ ತನ್ನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಜೊತೆ ರಾಜಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುವುದು ಮಹಿಳೆಯೇ. ಆದರೂ ಇಂದು ಆಕೆಗೆ ಸಂಪಾದನೆ ಮಾಡುವ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಗುರುತನ್ನು ಹೊಂದುವ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವಿದೆ. ವೃತ್ತಿಯು ಆಕೆಗೆ ಸ್ವಂತಿಕೆ, ದೃಢ ಮನಸ್ಸು ಕೊಟ್ಟಿದೆ. ಅದು ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವಾಗ ಆಕೆಗೆ ನೆರವಾಗಿದೆ.

ಮಹಿಳೆಯ ಕೆಲಸ ಸಂಪಾದನೆ ತರುವಂತದ್ದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಆಕೆ ಮನೆಕೆಲಸದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನೂ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ತನ್ನ ಸಂಪಾದನೆಯ ಮೇಲೆ ಹಿಡಿತವಿದ್ದರೆ ಆಕೆ ಈ ಸಂದರ್ಭವನ್ನು ಹೇಗೋ ನಿಭಾಯಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಈಗಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ, ತಂದೆ, ಪತಿ, ಅಥವಾ ಅತ್ತೆ-ಮಾವನ ಕೈಗೆ ಸಂಪಾದನೆಯನ್ನು ಒಪ್ಪಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರ ಸ್ಥಾನಮಾನವನ್ನು ಹೊಂದಿಕೊಂಡೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕವಾಗಿ ಪುರುಷರು ಸಂಪಾದನೆ ಮಾಡುವವರು, ಮಹಿಳೆಯರು ಮನೆವಾರ್ತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವವರು, ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವವರು ಎಂಬುದು ಜನಜನಿತ. ಈ ಒಂದು ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹ ಪೀಡಿತ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ ದುಡುಯುವ ಮಹಿಳೆಯ ಮುಂದೆ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ತಂದೊಡ್ಡುತ್ತದೆ. ಕೆಲಸಕೊಡುವವರ, ನೀತಿಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟುಹಾಕುವವರ, ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರ ಹಾಗೂ ಇತರ ಬಂಧುಗಳ ಹಾಗೂ ಜನತೆಯ ದೃಷ್ಠಿಕೋನದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಆಗಬೇಕಿವೆ. ಇದರಿಂದ ಮಾತ್ರ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಿ ನೋಡುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

ದುಡಿಮೆಯ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ತಾರತಮ್ಯ

ಭಾರತೀಯ ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆ ಇಂದಿಗೂ ದುಡಿಯುವ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ತಾರತಮ್ಯ ಎದುರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಬಹು ಮುಖ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ. ಜೊತೆಗೆ, ರಾತ್ರಿ ಪಾಳಿಯಲ್ಲಿ ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆಯರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ದಾದಿಯರು, ಶುಶ್ರೂಕಿಯರು ದಿನವೂ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನೆದುರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು, ಅಪಾಯವನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಯಾವುದೇ ಕಾರ್ಯತಂತ್ರ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿಲ್ಲ, ಭಾರತೀಯ ಕಾನೂನಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಮನ್ನಣೆಯಿರದಿರುವುದೂ ದುಡಿಮೆಯ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯ ಹೆಚ್ಚಾಗಲು ಒಂದು ಕಾರಣ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ, ಪುರುಷರಿಗಿರುವಂತೆ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಕರ ಮುಂಭಡ್ತಿಯಾಗಲೀ, ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅವಕಾಶಗಳಾಗಲೀ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಸಮಾನ ವೇತನ ಕಾಯಿದೆ,1976 ಜಾರಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೂ, ಇಂದಿಗೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಸಮಾನ ವೇತನವನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆಯಲ್ಲದೆ ಅವರು ತಮ್ಮ ಪುರುಷ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಸಂಪಾದನೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗಲೂ ಯಾವುದೇ ಭದ್ರತೆಯಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಪ್ರಯಾಣದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆಗೆ ಇರುವ ಭದ್ರತೆ

ಭಾರತೀಯ ಸಮಾಜದ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವು ಮಹಿಳೆಗೆ ತನ್ನ ಕುಟುಂಬ ಹಾಗೂ ಕೆಲಸದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ಸಮನಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸುವುದನ್ನು ಕಷ್ಟ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಕುಟುಂಬಗಳಿಗೆ ಸಂಜೆ ಆರು ಘಂಟೆಯ ನಂತರ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು ಸಮ್ಮತಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸಮ್ಮತಿ ನೀಡುವ ಕುಟುಂಬಗಳು ತಮ್ಮ ಮಹಿಳೆಯರು ಪ್ರತಿ ದಿನವೂ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುವ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಆಕೆಯ ಭದ್ರತೆಯ ಕುರಿತು ಚಿಂತಿತರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಮಹಿಳೆ ಕುಟುಂಬದ ಹತ್ತಿರದ ಕಾವಲಿನಿಂದ ಇಲ್ಲವೇ ಸಮಾಜದ ಕಣ್ಗಾವಲಿನಿಂದಾಗಿ ಹಲವು ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ.

ASSOCHAM ಎನ್ನುವ ಸಂಸ್ಥೆ 1000 ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆಯ ಮೇಲೆ ನಡೆಸಿದ ಇತ್ತೀಚೆಗಿನ ಸಮೀಕ್ಷೆಯ ಪ್ರಕಾರ, ಸುಮಾರು ಶೇ. 80 ಕುಟುಂಬಗಳು ತಮ್ಮ ಸೊಸೆ ತನ್ನ ಹೊರಗಿನ ಉದ್ಯೋಗ/ದುಡಿಮೆಗಿಂತ ಮನೆಕೆಲಸಗಳ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುವದಲ್ಲದೆ ಹಲವರು ತಮ್ಮ ಅತ್ತೆ ಮಾವನವರ ಹಾಗೂ ಪತಿಯ ಕೈಯಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಶೋಷಣೆಯನ್ನೂ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ ಆದರೆ ಅವರು ಅದರ ಕುರಿತು ಧ್ವನಿಯೆತ್ತಲಾರರು, ಅದೂ ಮಕ್ಕಳಿರುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಂತೂ ಇದು ತೀರಾ ಅಸಮ್ಮತ.

ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆ ಈಗಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮನೆಕೆಲಸಗಳನ್ನು ತಾನೇ ಮಾಡುತ್ತಾಳೆ. ಆಕೆಯ ಸಂಪಾದನೆಯು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪಾಲು ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲನೆಗೇ ಖರ್ಚಾಗಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ತಾಯಿ ತಂದೆ ಇಬ್ಬರೂ ದುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರೂ ಮಕ್ಕಳ ಅನಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ತಾಯಿಯ ಮೇಲೆಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ದುಡಿಯುವ ತಾಯಂದಿರ ಮೇಲಿನ ಒತ್ತಡ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು.

ದುಡಿಯುವ ತಾಯಂದಿರ ಮೇಲಿನ ಒತ್ತಡದ ಹೊರೆ

ಆರೋಗ್ಯ ಪತ್ರಿಕೆಯಿಂದ ಸಮೀಕ್ಷೆಗೊಳಪಟ್ಟ ಮಹಿಳೆಯರು ವರದಿಮಾಡಿದಂತೆ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆಯ ಪಾತ್ರಗಳನ್ನು ಒಬ್ಬರೇ ನಿಭಾಯಿಸುವುದು ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸ. ಶೇ. 60ಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ದುಡಿಯುವ ತಾಯಂದಿರು ಹೇಳುವಂತೆ ಅವರ ವೃತ್ತಿ ಸಂಬಂಧಿ ಒತ್ತಡವು ಅವರ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರ ಮೇಲೆ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಅರ್ಧಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿರದಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರು ತಾವು ಪೂರ್ಣಕಾಲಿಕ ತಾಯಂದಿರಾಗಿರುವುದನ್ನು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ; ಐದನೇ ಒಂದು ಪಾಲು ಮಹಿಳೆಯರು ತಾವು ಮನೆಯಿಂದಲೇ ಉದ್ಯೋಗ ಮಾಡಲು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಕೇವಲ ಶೇ. 4 ಮಹಿಳೆಯರು ಮಾತ್ರ ಆಯ್ಕೆಯಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣಕಾಲಿಕ ವೃತ್ತಿ ಜೀವನವನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಹತ್ತರಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಎಂಟು ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆಯರು ತಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದರೆ ಕೆಲಸವನ್ನು ಬಿಡುವ ಆಸೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಗೃಹವಾರ್ತೆಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿ

ನ್ಯೂ ಸೌತ್ ವೇಲ್ಸ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ ಮಕ್ಕಳಿರುವ ವಿವಾಹಿತ ಮಹಿಳೆಯ ಸ್ಥಿತಿ ಇನ್ನೂ ಹದಗೆಟ್ಟಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಅವರು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ವಿಚ್ಛೇದನದತ್ತ ಮೊರೆಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಜೊತೆಗೆ ಕಡಿಮೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಆ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ಕಂಡುಹಿಡಿದ ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳು ಹೀಗಿವೆ:

- ದುಡಿಯುವ ತಾಯಂದಿರು ಈಗಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮನೆಕೆಲಸಗಳನ್ನು ತಾವೇ ನಿಭಾಯಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

- ತಾಯಂದಿರು ಹಾಗೂ ಪೂರ್ಣಕಾಲಿಕ ಮಹಿಳೆಯರಿಬ್ಬರಿಗೂ ಸಮಾನವಾದ ಕೆಲಸದ ಅವಧಿ ಇದೆ.
- ದುಡಿಯುವ ತಾಯಂದಿರು ದುಡಿಯುವ ತಂದೆಯರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅವಧಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ (ಸಂಪಾದನೆ ಇರುವ ಹಾಗೂ ಇಲ್ಲದಿರುವ ಕೆಲಸಗಳು).
- ಅರೆಕಾಲಿಕ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಅಮ್ಮಂದಿರು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೆಲಸದ ಅವಧಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ.
- ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿಚ್ಛೇದನಗಳನ್ನು ಮಹಿಳೆಯರೇ ಮೊದಲು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿರುತ್ತಾರೆ.

ಅನಾರೋಗ್ಯ ಪೀಡಿತ ಮಕ್ಕಳು

ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹಿಳೆಯರು ತಾವು ಕೆಲಸಮಾಡುವ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಅನಾರೋಗ್ಯ ಪೀಡಿತರಾಗಿ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾಳಜಿಯನ್ನು ಬಯಸುವುದನ್ನು ನೆನೆದೇ ಭೀತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಉದ್ಯೋಗದಾತರು ತಮ್ಮ ಉದ್ಯೋಗಿಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಅನಾರೋಗ್ಯ ನಿಮಿತ್ತ ವೇತನ ಸಹಿತ ರಜೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಉದ್ಯೋಗಸ್ತ ತಾಯಂದಿರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸ್ಪಂದಿಸಲು ವಾರ್ಷಿಕ ರಜೆ ಅಥವಾ ವೇತನವಿಲ್ಲದ ರಜೆ ಪಡೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಫ್ಯಾಮಿಲಿ ಮ್ಯಾಟರ್ಸ್ (ಕೌಟುಂಬಿಕ ವಿಷಯಗಳು) ಎನ್ನುವ ಪತ್ರಿಕೆ 1991 ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಿದ ಅಂಶಗಳು ಈ ರೀತಿಯಾಗಿವೆ:

- ತಂದೆ-ತಾಯಂದಿರಿಬ್ಬರೂ ದುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರೂ, ಅನಾರೋಗ್ಯ ಪೀಡಿತ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಅಮ್ಮನ ಮೇಲೆಯೇ ಇರುತ್ತದೆ.
- ಇದಕ್ಕೆ ಇರುವ ಹಲವು ಕಾರಣಗಳೆಂದರೆ, ತಂದೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಪಾದನೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು, ಆತನ ವೃತ್ತಿಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಆಕೆಯ ವೃತ್ತಿಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನದೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವುದು, ಅಲ್ಲದೆ ಉದ್ಯೋಗದಾತರು ತಾಯಂದಿರು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳಲು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುವುದನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಬೇಗನೆ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಇತ್ಯಾದಿ.

- ಮಕ್ಕಳ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸ್ಪಂದಿಸಿ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಹೊರುವ ಇತರರೆಂದರೆ ಅಜ್ಜಿಯಂದಿರು, ಇತರ ಬಂಧುಗಳು, ಯಾವತ್ತೂ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನೋಡುವಾಕೆ (ಶಿಶುವಿಹಾರದಲ್ಲಿ), ಹಾಗೂ ಕೊಟ್ಟಕೊನೆಗೆ ತಂದೆಯರು.
- ದುಡಿಯುವ ಅಮ್ಮಂದಿರು ಹೆಚ್ಚು ಸಡಿಲತೆಯಿರುವ/ಮಿದುವಾದ ದುಡಿಮೆಯ ಅವಧಿ, ಹೆತ್ತವರ ರಜೆ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಪೀಡಿತ ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲನೆಗೆ ದುಡಿಯುವ ಸ್ಥಳದ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಜೊತೆಗೆ ಉದ್ಯೋಗದಾತರು ತಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ.

ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನ

ಅಡಿಲೇಡ್ ವಿಶವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ಕಾರ್ಮಿಕ ಸಂಶೋಧನಾ ಕೇಂದ್ರವು 150 ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲೆ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದಾಗ, ಸಂದರ್ಶನಗಳ ಮೂಲಕ, ಕಂಡುಹಿಡಿದ ವಿಷಯವೆಂದರೆ, ಲೈಂಗಿಕ ಸನಿಹದ ಕೊರತೆ ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ದೂರಾಗಿತ್ತು. ಈ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದ ಕೆಲವು ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳೆಂದರೆ:

- ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹಿಳೆಯರು ತೀರ ಒತ್ತಡ, ಅಥವಾ ಸುಸ್ತಿನಿಂದಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವ ಉತ್ಸಾಹವನ್ನೇ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.
- ಕೆಲವು ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ಪತಿಯರು ಕೆಲಸದ ಹೊರೆಯನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲವೆಂಬ, ಮನೆಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲವೆಂಬ, ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲವೆಂಬ ಕಹಿ ಭಾವನೆ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಈ ಕೋಪ/ ಅಸಮಾಧಾನ ಅವರ ಮಲಗುವ ಕೋಣೆಯೊಳಗೂ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ.
- ಹೆಚ್ಚಿನ ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಕಳೆದುಕೊಂಡ ತಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನದ ಬಗ್ಗೆ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆ ಹಾಗೂ ಬೇಸರವಿದೆ
- ಇದಕ್ಕಿರುವ ಒಂದು ಪರಿಹಾರವೆಂದರೆ ಪುರುಷರು ತಮ್ಮ ಪಾಲಿನ/ ತಮ್ಮಿಂದಾಗುವ ಮನೆಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು.

- ಹೆಚ್ಚು ನಮ್ಯ/ಮಿದು ಧೋರಣೆಯಿರುವ ದುಡಿಮೆಯ ಅವಧಿಯಿಯೂ ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಹೊರೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಮಹಿಳೆ ಮತ್ತು ಬಹು ಕೆಲಸ

"ಪ್ರಕೃತಿ ಮಹಿಳೆಗೆ ಅತಿಯಾದ ಶಕ್ತಿ ಕೊಟ್ಟಿದೆ ಆದರೆ ಕಾನೂನು ಕೊಟ್ಟದ್ದು ಮಾತ್ರ ಬಹಳವೇ ಕಡಿಮೆ". ಈಗಿನ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ, ವೃತ್ತಿಪರತೆಯಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಹಿಂದೆಬಿದ್ದಿಲ್ಲ. ಅವರು ಪುರುಷರಿಗೆ ಸಮನಾಗಿ ದುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ, ಇಂದಿಗೂ ಅವರು ಒಂದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹಲವು ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗಲೂ ಅವರು ಮನೆ ಹಾಗೂ ಸಂಸಾರವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬ ನಿರೀಕ್ಷೆ ಅವರ ಮೇಲಿರುತ್ತದೆ. ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆಯೆಂದರೆ ಸಂಪಾದನೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವವರ ಕುರಿತು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಅವರು ವಕೀಲರಾಗಿರಬಹುದು, ಶುಶ್ರೂಕಿಯರಾಗಿರಬಹುದು, ವೈದ್ಯರಾಗಿರಬಹುದು, ಶಿಕ್ಷಕಿಯರಾಗಿರಬಹುದು, ಅಥವಾ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಾಗಿರಬಹುದು. ಇಂದಿನ ಈ ಒಂದು ಕಾಲಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಇಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಯಾವುದೇ ಉದ್ಯೋಗ ಬಾಕಿಯಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಅವರು ತಮ್ಮ ಲಿಂಗದ ಕಾರಣದಿಂದ ದುಡಿಯುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದೂ ಸತ್ಯ. ಶತಮಾನಗಳವರೆಗೆ ಮಹಿಳೆಯರು ದುರ್ಬಳಕೆ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ, ಲೈಂಗಿಕ, ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಚಿತ್ರಹಿಂಸೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗಿ ಬಂತು. ಮನೆಯಲ್ಲೂ, ದುಡಿಮೆಯ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲೂ ಹಲವಾರು ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಅವರು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಪುರುಷರಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಮಹಿಳೆಯರು ಕೆಲಸಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಮರ್ಥರಲ್ಲ ಮತ್ತು ದಕ್ಷತೆಯೂ ಕಡಿಮೆ ಎಂಬುದು ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಿಂದ ಬಂದ ಒಂದು ನಡವಳಿಕೆ. ಈ ಅಭಿಪ್ರಾಯವು ಹಲವಾರು ವೃತ್ತಿಗಳಿಂದ ಮಹಿಳೆಯರು ಹಿಂದೇಟು ಹಾಕುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸಂವಿಧಾನಾತ್ಮಕ ಅನುಕೂಲಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿದ್ದರೂ ಲಿಂಗ ತಾರತಮ್ಯ ಅವರನ್ನು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ತಡೆಯಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಇದೇ ನಡವಳಿಕೆ ಒಂದೇ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಪುರುಷ-ಮಹಿಳೆಯರ ವೇತನದಲ್ಲಿ ತಾರತಮ್ಯ ಮಾಡುವ ಅನ್ಯಾಯಕ್ಕೆ

ದಾರಿಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ದೇಶವು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ 61 ವರ್ಷಗಳಾಗಿದ್ದರೂ ನಿಜವಾದ ಸಮಾನತೆ ಇನ್ನೂ ನಮ್ಮ ಸಮಾಜವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿಲ್ಲ.

ಸಾಂಸ್ಥಿಕ ವಲಯ ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆ

ಸಾಂಸ್ಥಿಕ ವಲಯದಲ್ಲಿ ಜಯಶೀಲರಾಗಲು, ತಾವು ತಮ್ಮ ಪುರುಷ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳಿಂತ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೆಲಸಮಾಡಬೇಕೆಂಬುದು ಎಂಬುದು ಮಹಿಳೆಯರ ಅನಿಸಿಕೆ. ಇದು ಅವರ ಕೈಕೆಳಗೆ ಕೆಲಸಮಾಡುವವರಿಂದಲೂ, ಮೇಲಧಿಕಾರಿಗಳಿಂದಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ನಿರೀಕ್ಷೆಗೆ ಹಾದಿಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲೆ ಪುರುಷ ಉದ್ಯೋಗಿಗಳಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತಡ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಇದು ಅವರನ್ನು ತಮ್ಮ ವೃತ್ತಿಯ ಕುರಿತು ಆಸಕ್ತಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ತಾಂತ್ರಿಕ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗಳ ಮೂಲಕ ಮಹಿಳಾ ಉದ್ಯೋಗಿಗಳ ಕೌಶಲ್ಯ ವರ್ಧನೆ ಮಾಡುವ ಕುರಿತು ಯಾರೂ ಚಿಂತಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಅವರನ್ನು ಕೆಲಸದಿಂದ ತೆಗೆದುಹಾಕಿ ಇತರರನ್ನು ಕೆಲಸಕ್ಕಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸುಲಲಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆರಿಗೆ ರಜೆಯನ್ನು ಕೊಡುವುದು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾರ್ಮಿಕ ಸಂಘಗಳಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರ ವಿಷಯಗಳು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಪಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕವಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಮನೆವಾರ್ತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆರುವವರಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಗುರುತಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಹಲವಾರು ಸಲ ಉದ್ಯೋಗ ಅರಸಿ ಹೋಗುವ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶವೇ ಮರೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಕತೆ ಇಲ್ಲಿಗೆ ಮುಗಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ತೆರೆಯ ಮರೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯ ಈಗ, ಮಹಿಳೆಯರು ಕಾರ್ಮಿಕ ಸೇನೆಯಾಗಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ ನಂತರ ಮಹತ್ತರ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಮಾಜಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿ ತಲೆಯೆತ್ತಿದೆ. ಇಂದು, ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಮಹಿಳೆಯರೂ, ಘನತೆ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಗುಣವಿಷೇಶಗಳು, ಮತ್ತು ವೃತ್ತಿಬೇಧವಿಲ್ಲದೆ ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ತಮ್ಮ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ, ಸಾಗಾಣಿಕೆಯಲ್ಲಿ, ಕೆಲಸದ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ, ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ, ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ , ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ, ದೂರು ದಾಖಲಿಸಲೆಂದು ಹೋದಾಗ ಆರಕ್ಷಕ ಠಾಣೆಯಲ್ಲೂ ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಕಾನೂನು

ಪಾಲಕರೇ ಮಹಿಳೆಯರ ಘನತೆ-ಗೌರವಕ್ಕೆ, ಪೆಟ್ಟು ಕೊಡುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು ಆಘಾತಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸಾರಿಗೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ದಟ್ಟಣೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು, ಅಲ್ಲೂ ಅವರು ಸುಲಭವಾಗಿ ದೈಹಿಕ ಶೋಷಣೆಗೆ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹಿಳೆಯರು ಬಡ ಸೇವಾ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಕೊಡಿದ್ದರೆ, ಪುರುಷರು ಅವರ ಮೇಲೆ ಪರಿವೀಕ್ಷಕರ ಹುದ್ದೆಯನ್ನು ಅಲಂಕರಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಅವರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಕೆಳಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಶೋಷಿಸಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಮೇಲಧಿಕಾರಿಯು ಲೈಂಗಿಕ ಬೇಡಿಕೆಯನ್ನು ಮುಂದಿಟ್ಟರೆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಹದಗೆಡುತ್ತದೆ. ನಿರಾಕರಿಸಿದರೆ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣ ತೆಗೆದು ಆಕೆಯ ಜೀವನವನ್ನೇ ಹಾಳಮಾಡುವುದಕ್ಕೂ ಆತ ತಯಾರಿರುತ್ತಾನೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಕೆಲವು ಹಿರಿಯ ಮಹಿಳಾ ಅಧಿಕಾರಿಗಳ ಮೇಲೂ ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯದ ದೂರು ದಾಖಲಾಗುತ್ತಿವೆ. ಒಂದೊಮ್ಮೆ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಆಕೆಯ ಕೆಲಸಗಳಿಗಾಗಿ ಹೊಗಳಿದರೆ, ಅಥವಾ ಆಕೆಯ ಪ್ರತಿಭೆಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಭಡ್ತಿ ನೀಡಿದರೆ, ಆಕೆಯ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳು ಅದು ಲೈಂಗಿಕ ಸಹಕಾರದ ಪರಿಣಾವೆಂದು ಜರೆಯಲು ಹಿಂದು ಮುಂದು ನೋಡುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಆಕೆ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ರಾಜೀನಾಮೆ ಕೊಡುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಜೀವನಕ್ಕೆ ಮಸಿಬಳಿಯುವ, ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಹಿಂಸೆ ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾದ ಕಾರಣ, ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಲೈಂಗಿಕ ಶೋಷಣೆಯ ಸಂದರ್ಭಗಳು ವರದಿಯಾಗದೇ ಉಳಿಯುತ್ತವೆ. ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಹಿಂದಷ್ಟೇ ಲೈಂಗಿಕ ದುರ್ಬಳಕೆಯ ವ್ಯಾಖ್ಯೆಯನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ವಿಶಾಲವಾದ ಪರಿಧಿಯೊಳಗೆ ತರಲು ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕ ಸೂತ್ರಗಳು ,ಹಾಗೂ ನಿರ್ಣಯಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ದೌರ್ಜನ್ಯದಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುವ ಹಾಗೂ ಘನತೆಯೊಂದಿಗೆ ಕೆಲಸಮಾಡುವ ಹಕ್ಕನ್ನು ನೀಡುವಂತಹ ಲಿಂಗ ಸಮಾನತೆ ಇರಬೇಕು. ಕೆಲಸದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯ ನಡೆಸುವುದು ಆಕೆಯ ಘನತೆಗೆ ತಕ್ಕುದಲ್ಲವಾದುದರಿಂದ ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಅದನ್ನು ತೊಡೆದುಹಾಕಬೇಕು.

ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತ ದುಡಿಮೆಯ ಪರಿಸರವನ್ನು ಖಚಿತ ಪಡಿಸಲು, ಖಾಸಗಿ ಅಥವಾ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ರಂಗದ ಉದ್ಯೋಗದಾತರು, ಮೇಲಧಿಕಾರಿಗಳು, ಸೂಕ್ತ ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು

ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕೆಲಸ,ಆರೋಗ್ಯ, ಹಾಗೂ ಶುಚಿತ್ವವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವಂತಹ ಸೂಕ್ತ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ದುಡಿಯುವ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಗೆ ಅನುಕೂಲ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಡಬೇಕು.

ನಾವು ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯ-ಮುಕ್ತ ಸಮಾಜವನ್ನು ನೋಡಬೇಕಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಜನರ ಮನೋಭಾವವನ್ನೇ ಬದಲಿಸಬೇಕಿದೆ. ಕಾನೂನನ್ನು ಜ್ಯಾರಿಗೆ ತರುವುದರಿಂದ ಮಾತ್ರ ಈ ಕೆಲಸ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಈ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ಸಂಪೂರ್ಣ ರಾಜಕೀಯ ಚಿತ್ರಣವನ್ನೇ ಬದಲಿಸಬೇಕಿದೆ.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆಯರ ಮುಂದಿರುವ ಸವಾಲುಗಳು

ಭಾರತೀಯ ಕುಟುಂಬದ ಮೇಲಿನ ಆರ್ಥಿಕ ಬೇಡಿಕೆ ದಿನೇ ದಿನೇ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ಜೀವನ ನಡೆಸುವ ವೆಚ್ಚವೇ ಮುಗಿಲು ಮುಟ್ಟುತ್ತಿದ್ದು, ಮಕ್ಕಳ ಶಿಕ್ಷಣ, ಮನೆ, ಆಸ್ಥಿಗಳ ಬೆಲೆ ದೇಶದಲ್ಲಿ ದುಬಾರಿಯಾಗುತ್ತಿರುವುದು, ಕುಟುಂಬಗಳು ಇತರ ಸಂಪಾದನೆಯ ಮೂಲಗಳನ್ನು ಹುಡುಕುವಂತೆ ಮಾಡಿವೆ. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ, ಗೃಹಿಣಿಯೆಂದೇ ಜನಜನಿತರಾಗಿದ್ದ ಭಾರತೀಯ ಮಹಿಳೆಯರು ಹೊಸಿಲು ದಾಟಿ ಹೊರಹೋಗಿ, ಪುರುಷರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೂಕ್ತ ವೆಂದು ಒಂದೊಮ್ಮೆ ಪರಿಗಣಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದ ಕಾಲ್ ಸೆಂಟರ್ ಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಬಿಪಿಒ ಗಳ ರಾತ್ರಿಪಾಳಿಯ ಉದ್ಯೋಗದ ಅರಸುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದು, ವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಮಾಡುವುದು, ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿದೆ. ಯಾವುದೇ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬದ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡುವುದು ಬಿಟ್ಟು ಅವರಿಗೆ ಬೇರೆ ಆಯ್ಕೆಯೇ ಇಲ್ಲವಾಗಿದೆ.

ಭಾರತದ ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆಯರು ಪ್ರಪಂಚದ ಇತರ ದೇಶಗಳ ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆಯರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪುರುಷರು ಮನೆಗೆಲಸಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವುದು, ಮನೆಯನ್ನು ಶುಚಿಯಾಗಿಡುವುದು, ಪಾತ್ರೆ ತೊಳೆಯುವುದು, ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಶಾಲೆಗೆ ತಯಾರಿಮಾಡುವುದು, ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಮಹಿಳೆಯರ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯೆಂದೇ ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಮನೆಯ ಹೊರಗಿನ ಕೆಲವೇ ಕೆಲವು ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಅವರು ನಿಭಾಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಕುಟುಂಬವನ್ನು

ನಡೆಸುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ಹೊರೆ ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲಿರುತ್ತದೆ. ಗೃಹಿಣಿಯಾಗಿ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಇರುವಾಗ ಎಲ್ಲಾ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು ಸುಲಭ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ, ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆದಾಯ ತರುವ ಅಗತ್ಯಗಳು ಅವರನ್ನು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಷ್ಟದ ದುಡಿಮೆಗೆ ದೂಡಿವೆ. ಅವರು 9 ರಿಂದ 5ಘಂಟೆಗಳ ಉದ್ಯೋಗವನ್ನು ಮಾಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಇತರ ಎಲ್ಲಾ ಮನೆಗೆಲಸಗಳನ್ನು ಮೊದಲಿನಂತೆಯೇ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಪುರುಷರ ಪಾತ್ರ ಮೊದಲಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚೇನೂ ಬದಲಾಗಿಲ್ಲ.

ಮಹಿಳೆಯರು ಮೊದಲಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಅವಧಿಯನ್ನು ನಿದ್ದೆಗೆ ಮೀಸಲಿಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವರು ಬೇಗ ಎದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ಕುಟುಂಬಕ್ಕಾಗಿ ಅಡುಗೆ ತಯಾರು ಮಾಡಿ, ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗಲು ತಮ್ಮನ್ನು ತಯಾರಿಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಶಾಲೆಗೆ ತಯಾರು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ಏನಿಲ್ಲವೆಂದರೂ ಸರಾಸರಿ ಎರಡು ಘಂಟೆಯ ಹಾಗೂ ವಾರಕ್ಕೆ ಹದಿನಾಲ್ಕು ಘಂಟೆಯ ನಿದ್ದೆಯ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕು.

ಅಧಿಕ ಒತ್ತಡದ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ದುಡಿಯಬೇಕಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಅವರು ಕೆಲಸವನ್ನು ಮನೆಗೆ ತರುವ ಕಾರಣ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ನಿದ್ದೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಕೇವಲ ನಿದ್ದೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮಾತಲ್ಲ. ಈ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಿಂದ ಆಕೆಯ ಮೇಲಿನ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಆಕೆ ಕುಟುಂಬದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಕಟ ಪಡಿಸುವುದರಿಂದ ಕುಟುಂಬದೊಳಗೆಯೂ ಅದು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಂಬಂಧಗಳ ನಡುವೆ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಹುಟ್ಟುಹಾಕುತ್ತದೆ. ಅವರು ಕೆಲಸದ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಶೋಷಣೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುವುದಲ್ಲದೆ, ತಮ್ಮ ಕೆಲಸ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೆನೆಗುದಿಗೆ ಬೀಳುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂಬುದನ್ನು ಆಗಾಗ ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಹಲವು ಸಂಸಾರಗಳು ಈಗಲೂ ಅವಿಭಕ್ತ ಕುಟುಂಬಗಳಾಗಿಯೇ ಬದುಕುತ್ತಿವೆ. ಇದು ಅವರ ಮೇಲಿನ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವರು ತನ್ನ ಪತಿಯ ಕುಟುಂಬದ ಎಲ್ಲಾ ಸದಸ್ಯರನ್ನೂ ಸಂಪ್ರೀತಗೊಳಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ತನ್ನ ವಿರುದ್ಧ ಮಾಡುವ ದೂರನ್ನೂ ಆಲಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹಿಳೆಯರು ಮುಂದೊಂದು ದಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಸುಧಾರಿಸಬಹುದು ಎಂಬ ಭರವಸೆಯಲ್ಲಿ ದಿನ ದೂಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಆ ಭರವಸೆಯನ್ನು

ಕಳೆದುಕೊಂಡು, ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನ ಬದಲಾಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೆಂಬುದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡುಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ನಮ್ಮ ಮಹಿಳೆಯರು ಸೋಲನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಬಿಡಬೇಕಾದರೆ ದೇಶವು ಇನ್ನೂ ತುಂಬಾ ಸಮಯ ಕಾಯಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಮಹಿಳೆಯರು ಪರಿಪೂರ್ಣ ಜೀವನ ಸಾಗಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಬೇಕು. ಆಗ ಮಾತ್ರ ನಮ್ಮ ಸಮಾಜವು ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಸಮಾಜವಾಗಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಆರೋಗ್ಯ

ಒತ್ತಡ ಸಂಬಂಧಿ ಖಾಯಿಲೆಗಳು ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಸರ್ವೇ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಬಳಲುವವರು ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆಯರೇ ಹೆಚ್ಚು ವಿನಃ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಗೃಹಿಣಿಯರಲ್ಲ. ನಿದ್ದೆಯ ಕೊರತೆ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತಡ, ತಾಯಂದಿರು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗುವ ಕುರಿತ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮನೋಭಾವ, ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಬಿಟ್ಟುಹೋಗುವ ಕುರಿತು ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಮನೋಭಾವ ಹಾಗೂ ಇನ್ನೂ ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳು ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ.

ಅಂತರ್ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು

ಇಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಾಡುವುದು, ತಮ್ಮ ಕೆಲಸದ ಮೇಲೆ ಕಡಿಮೆ ನಿಯಂತ್ರಣವಿರುವ ದುಡಿಯುವ ತಾಯಂದಿರನ್ನು. ಇದು ದುಡಿಯುವ ತಾಯಂದಿರನ್ನು ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಪೀಡಿಸುವುದಲ್ಲದೆ, ಅವರು ದೈಹಿಕವಾಗಿಯೂ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ. ಇವು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅನಗತ್ಯ ಜಗಳಗಳು, ಹಾಗೂ ಸ್ಥಿತಿಯಂತರಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿ ಕಾನೂನಿನ ನೆರವು ಬಯಸುವ ಸಂದರ್ಭಗಳೂ ಬರಬಹುದು.

ಮಹಿಳೆಯರ ವಿರುದ್ಧದ ಕ್ರೌರ್ಯ

ಮಹಿಳೆಯರ ವಿರುದ್ಧದ ಕ್ರೌರ್ಯವು ಭಾರತವು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಒಂದು ಗಂಭೀರವಾದ ಸಮಾಜಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ. ಇದು ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಇತರ ಎಲ್ಲ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗಿಂತ

ಹೆಚ್ಚು ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಚಿಂತೆಯ ವಿಷಯವೆಂದರೆ ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲಿನ ಕ್ರೌರ್ಯದ ಘಟನೆಗಳು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತಿವೆ. ಸ್ವತಂತ್ರ ಭಾರತದಲ್ಲಿ, ಅದೂ ಬಡಕುಟುಂಬದ ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಕ್ರೌರ್ಯವು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಹಿಂದೆ ಇದ್ದ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ, ಶ್ರೇಣೀಕೃತ ಸಾಮಾಜಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ, ಮಧ್ಯಕಾಲೀನ ಯುಗದ ಜಮೀನ್ದಾರೀ ಪದ್ಧತಿ, ಕಾನೂನಿನ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆ, ಇವುಗಳ ಪ್ರಭಾವ ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಉಳಿದುಕೊಂಡಿದೆ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿದೆ. ಸಾಂವಿಧಾನಿಕವಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯಲ್ಲೂ ಮಹಿಳೆಯರ ಸ್ಥಾನಮಾನ ಹಾಗೂ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದರೂ ಅವರು ಈಗಲೂ ಬಹಳ ಕಳಪೆ ಮಟ್ಟದ, ಶೋಷಣೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತಿರುವುದು, ಪುರುಷರು ಮಹಿಳೆಯರ ವಿರುದ್ಧ ಕ್ರೌರ್ಯತೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದು ಆಶ್ಚರ್ಯಕರ ಸಂಗತಿಯಾಗಿದೆ.

ದಿನೇ ದಿನೇ ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಮಹಿಳೆಯರು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಪುರುಷರ ತಾರತಮ್ಯಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತಿರುವುದು, ಕ್ರೌರ್ಯಕ್ಕೆ ತುತಾಗುತ್ತಿರುವುದು ಕಟು ವಾಸ್ತವ. ಮಹಿಳೆಯರ ಸಂಖ್ಯೆ ದೇಶದ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ ಸುಮಾರು ಅರ್ಧದಷ್ಟಿದ್ದರೂ ಅವರು ಸಮಾಜದ ಮುಖ್ಯವಾಹಿನಿಯಲ್ಲಿ ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಅವರನ್ನು ಈಗಲೂ ಕತ್ತಲಲ್ಲಿರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ, ಅನ್ಯಾಯ, ಅಸಮಾನತೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಈ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿಯೇ ಭಾರತವು ಹುಟ್ಟಿನಿಂದ ಸಾವಿನ ವರೆಗಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸುವ ಮಾನವ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಸೂಚ್ಯಂಕದಲ್ಲಿ ತಳಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ, ಅಂದರೆ, 128 ನೇ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿದೆ.

ಹೆಣ್ಣು ಶಿಶುಹತ್ಯೆ ಅಂದರೆ ಹೆಣ್ಣು ಮಗುವನ್ನು ಒಂದು ವರ್ಷ ತಲಪುವ ಮೊದಲೇ ಹತ್ಯೆ ಮಾಡುವ ಸಂಪ್ರದಾಯ ಪ್ರಚಲಿತದಲ್ಲಿರುವುದು ಬಹುಶಃ ಭಾರತ ಮತ್ತು ಚೀನಾ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ. ಇದು ರಾಜಸ್ಥಾನ ಮತ್ತು ತಮಿಳುನಾಡಿನ ಹಲವೆಡೆ ಬೀಡುಬೀಸಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. .

ರಾಜಸ್ಥಾನದ ಬಹ್ತ್ ಸಮುದಾಯ ಮತ್ತು ಬಡತನದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವ ತಮಿಳು ನಾಡಿನ ಕಲ್ಲಾರ್ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಈ ಪದ್ಧತಿ ಇನ್ನೂ ಜಾರಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಇನ್ನೂ ಆಘಾತಕಾರೀ ವಿಷಯವೆಂದರೆ ಇದು ಎದುರಲ್ಲೇ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಒಂದು ದಿನದ ಹೆಣ್ಣು ಮಗುವನ್ನು ಕೊಂದ ತಾಯಂದಿರು ಧೈರ್ಯವಾಗಿ ತಾವು ಮಾಡಿದ್ದು ಸರಿಯೆಂದೇ ಸಾಧಿಸಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಇದಕ್ಕೆ/ಹೆಣ್ಣು ಶಿಶು ಹತ್ಯೆಗೆ ಕಾರಣ ವರದಕ್ಷಿಣೆಯ ಪದ್ಧತಿ ಅವರಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಜಾರಿಯಲ್ಲಿರುವುದು.

ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲಿನ ಕೌಟುಂಬಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯಗಳು

ಕೌಟುಂಬಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯ ಜೀವನದ ಗುಣಮಟ್ಟ, ಹಾಗೂ ಸಮಾಜದ ಮೂಲಭೂತ ಮೌಲ್ಯಗಳ ಮೇಲೆ ಆಧರಿತವಾಗಿದೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಕುಟುಂಬದೊಳಗೆ ದೌರ್ಜನ್ಯ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಾಕ್ಷಿ ಹೊರಬರುತ್ತಿದೆ. ಹಲವು ಮಹಿಳೆರು ತಾವು ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಕುರಿತು ಮಾತನಾಡಲು ಮುಂದೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಕಾನೂನು ಈ ವಿಷಯ ಅಂದರೆ ಕೌಟುಂಬಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯದ ಕುರಿತು ನೇರವಾಗಿ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿಲ್ಲ.

ಕೌಟುಂಬಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯವೆಂದರೆ ಸಾಮನ್ಯವಾಗಿ ಕುಟುಂಬದ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಗುರಿಯಾಗಿಸಿ ತಾವು ವಿವಾಹವಾಗಲಿರುವ ಅಥವಾ ವೈವಾಹಿಕ ಸಂಬಂಧದಂತಿರುವ ಸಂಬಂಧವಿರುವ ಕುಟುಂಬದ ಪುರಷರೇ ನಡೆಸುವ ದೌರ್ಜನ್ಯ. ಅದು ದೈಹಿಕವಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿರಬಹುದು. ಅದು ಮಹಿಳೆಯರ ಶಾರೀರಿಕ ಮತ್ತು ಆಕೆಯ ಸ್ವಗೌರವ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಸ್ಥೈರ್ಯವನ್ನು ಘಾಸಿಗೊಳಿಸಲು ನಡೆಸುವ ಭಯಹುಟ್ಟಿಸುವ ಅಥವಾ ರುದ್ರ ನಡತೆಯಿರಬಹುದು. ಮಾನಸಿಕ ಹಿಂಸೆ, ಆಕೆಯನ್ನು ತುಚ್ಛೀಕರಿಸುವುದು, ಅವಮಾನಕೀಡುಮಾಡುವುದು, ಹಾಗೂ ಮಾನವೀಯತೆಯಿಂದ ಬದುಕುವ ಹಕ್ಕನ್ನು ಕಸಿದುಕೊಳ್ಳುವುದಿರಬಹುದು. ಅದು ದೈಹಿಕ ಹಿಂಸೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಿರಬಲ್ಲುದು.

ಇಂತಹ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೌಟುಂವಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯದ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಸಂಸ್ಕೃತಿ, ಸಮಾಜದ ನಿಯಮಗಳು, ಹಾಗೂ ಮಹಿಳೆಯರ ಹಾಗೂ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳ ಸಾಮಾಜಿಕ ಬೆರೆಯುವಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ಆಧರಿತವಾಗಿವೆ. ಅತಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಕೌಟುಂಬಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯವೆಂದರೆ ಪತ್ನಿಯನ್ನು ಹೊಡೆಯುವುದು, ಅವಳ ಮೇಲೆ ಕೈಯೆತ್ತುವುದು. ಹಣದ ವಿಷಯವಾಗಿ ತಿಕ್ಕಾಟ, ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆರುವ ವಿಚಾರದ ಕುರಿತು ತಿಕ್ಕಾಟ, ಮನೆಕೆಲಸಗಳ ಹಂಚುವಿಕೆಯ ಕುರಿತು ತಿಕ್ಕಾಟ, ಅತ್ತೆ

ಮಾವಂದಿರೊಂದಿಗಿನ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳ ನಡುವಿನ ಸಂಘರ್ಷ- ಇವುಗಳು ಕೌಟುಂಬಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯಕ್ಕೆ ಬಹಳವೇ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಕಾರಣಗಳು. ಆದುದರಿಂದ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾದ ಸುಧಾರಣೆಗಳನ್ನು ತರಬೇಕಾಗಿದೆ. ಅವುಗಳು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಹಿಂಸಾತ್ಮಕ ಎರಗುವಿಕೆಯ ವಿರುದ್ಧ ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ಷಣೆ ಹಾಗೂ ಅವುಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಪಡೆಯಲು ಒಂದು ನಿಶ್ಚಿತ ಚೌಕಟ್ಟು ಒದಗಿಸಿಕೊಡಬಲ್ಲುದು.

ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಹಾಗೂ ಮಹಿಳೆಯರ ಲೈಂಗಿಕ ದುರ್ಬಳಕೆ

ಕಾನೂನಿನೆದುರಿನ ಸಮಾನತೆ ಹಾಗೂ ಲಿಂಗದ ಅಧಾರದ ಮೇಲೆ ತಾರತಮ್ಯದ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆಯ ಕುರಿತು ಸಂವಿಧಾನಾತ್ಮಕ ಭದ್ರತೆಯಿದ್ದರೂ ಭಾರತೀಯ ಮಹಿಳೆ ಇಂದು ಕೂಡಾ ಲೈಂಗಿಕ ದುರ್ಬಳಕೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗಿನ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ, ಮಹಿಳೆ ಹಾಗೂ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳ ಲೈಂಗಿಕ ದುರ್ಬಳಕೆಯ ಸಂಖ್ಯೆ ಹಾಗೂ ತೀವ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಅವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವರನ್ನು ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಹಿಂಸೆಗೊಳಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಸಹಾಯಕತೆ ಹಾಗೂ ನಾಚಿಕೆ, ಅವಮಾನಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಬಲಿಪಶುಗಳ ಮೌನ, ಲೈಂಗಿಕ ದುರ್ಬಳಕೆ ಶಿಕ್ಷಾರ್ಹ ಅಪರಾಧವಾಗದೆ ಇರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. 1980, ರಿಂದ ದಾಖಲಾಗಿರುವ ಕಟ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಪೋಲಿಸ್ ಅಧಿಕಾರಿಗಳ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ, ನ್ಯಾಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ತಡ, ಚಾಲನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಕಾನೂನು ಹಾಗೂ ಅವುಗಳ ಅನುಷ್ಠಾನದಲ್ಲಿರುವ ಕೊರತೆ, ಇವೇ ಮೊದಲಾದವುಗಳು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಅಪರಾಧ ದಾಖಲುಗಳ ಬ್ಯೂರೋ /ಇಲಾಖೆ (ಭಾರತ), ದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ 2007ಇಸವಿಯ ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಲೈಂಗಿಕ ಶೋಷಣೆಯ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಹಿಂದಿನ ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ 9.9% ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಳ ಕಂಡಿವೆ (10,950).

ಅಪಹರಣ

ಅಪಹರಣವೆಂಬ ಪದ ಹಲವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದ್ದರೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಮತ್ತು ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಅದಕ್ಕೆ ಬಲಿಪಶುಗಳಾಗುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ಕಾನೂನು ಮೂರು ಮುಖ್ಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಅಪಹರಣವನ್ನು ಅಪರಾಧವೆಂದು

ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತದೆ: (1) ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವಯಸ್ಸು (2) ದೌರ್ಜನ್ಯಕ್ಕೊಳಗಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಮತ್ತು 3) ಬಲಪ್ರಯೋಗ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಪ್ರತಿಭಟನೆ. ಅಪಹರಣವು ಎರಡು ಸಾಮಾನ್ಯ ನಂಬುಗೆಯ ಮೇಲೆ ನಿಂತಿದೆ ಅವೆಂದರೆ: ಪುರುಷರು ಮಹಿಳೆಯರಿಗಿಂತ ಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಮೇಲು; ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರು ಪುರುಷರ ಆಸ್ತಿ; ಅವರನ್ನು ಇತರ ಯಾವುದೇ ಆಸ್ತಿಯಂತೆ ಬಳಸಬಹುದು.

ಪೋಲೀಸ್ ದಾಖಲೆಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಂಖ್ಯೆಯ ಮಹಿಳೆಯರು ಮತ್ತು ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಅಪಹರಣದ ಕೇಂದ್ರ ಬಿಂದುಗಳಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಕಾನೂನಿನ ಹಾಗೂ ಪ್ರಚಲಿತ ವಿದ್ಯಾಮಾನಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಅಪಹರಣ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಂಸೆ ಸರ್ವೇ ಸಾಮಾನ್ಯವೆಂಬುದು ಸರ್ವವಿಧಿತ. ಅಪಹರಣವು ಮಹಿಳೆಯರ ವಿರುದ್ಧದ ಕ್ರೌರ್ಯವಾಗಿದ್ದು ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧಕ್ಕಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರ ಹಾಗೂ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳ ದುರ್ಬಳಕೆ, ವೇಶ್ಯಾವಾಟಿಕೆಗೆ ಮಹಿಳೆಯರ ಮಾರಾಟ, ಬಲವಂತದ ವಿವಾಹ, ಬಡತನ ಮತ್ತು ನಿರ್ಗತಿಕತನದ ಜೊತೆಗೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿದೆ.

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಅಪರಾಧ ದಾಖಲೆಗಳ ಬ್ಯೂರೋ/ಇಲಾಖೆ (ಭಾರತ) ದ 2007 ನೇ ಇಸವಿಯ ಲಭ್ಯ ದಾಖಲೆಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಅಪಹರಣ ಮತ್ತು ಹೊತ್ತೊಯ್ಯುವ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಹಿಂದಿನ ವರ್ಷದ ದಾಖಲೆಗಿಂತ ಶೇ . 17.2 ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಳ ತೋರಿಸುತ್ತವೆ (17,414).

ಅತ್ಯಾಚಾರ

ಪುರುಷರು ಬಲವಂತವಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಭೋಗಿಸುವುದನ್ನು ಅತ್ಯಾಚಾರವೆನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಆಕೆಯ ಮೇಲಿನ ದಬ್ಬಾಳಿಕೆ ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲಿನ ಪುರುಷರ ಕ್ರೌರ್ಯವನ್ನು ಎತ್ತಿ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಪುರುಷರು ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಇನ್ನೂ ಇಂತಹ ಕ್ರೂರ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಅದು ಮಹಿಳೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ, ಘನತೆಗೆ ಧಕ್ಕೆ ಮಾಡುವುದಲ್ಲದೆ, ಅವರ ಸಂಪೂರ್ಣ ಜೀವನವನ್ನು ಕತ್ತಲಿಗೆ ದೂಡುತ್ತದೆ.

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಅಪರಾಧ ದಾಖಲೆಗಳ ಬ್ಯೂರೋ/ ಇಲಾಖೆ(ಭಾರತ)ದ 2007ನೇ ಇಸವಿಯ ಅಂಕಿ-ಅಂಶಗಳ ಪ್ರಕಾರ 2003-2007 ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಾಚಾರದ

ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಳವಾಗಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಘಟನೆಗಳ ಪರಿಶೀಲನೆಯಿಂದ ತಿಳಿದುಬರುವ ವಿಚಾರವೆಂದರೆ, 2003 ರಿಂದ 2004 ರ ಅವಧಿಯ ಅತ್ಯಾಚಾರ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಶೇ.15.0 ರಷ್ಟು ನಿರಂತರ/ತಡೆಯಿಲ್ಲದ ಹೆಚ್ಚಳ, 2004 ರ ಮೇಲೆ 2005 ರಲ್ಲಿ ಶೇ.0.7 ರ ಅಂಶಿಕ ಹೆಚ್ಚಳ, 2005 ರಿಂದ 2006 ರಲ್ಲಿ ಶೇ.5 ರಷ್ಟು, ಹಾಗೂ 2006 ಕ್ಕಿಂತ 2007 ರಲ್ಲಿ ಶೇ.7.2 ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಳ ಕಂಡುಬಂದಿದೆ.

ಅತ್ಯಾಚಾರಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾದ ಬಲಿಪಶುಗಳು / ನೊಂದವರು

ಒಟ್ಟು 20,771 ಮಂದಿ ಅತ್ಯಾಚಾರಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾದವರಿದ್ದರು , ಅತ್ಯಾಚಾರಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾದವರ ಒಟ್ಟು ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ 9.5% (1,972) ರಷ್ಟು ಮಂದಿ ಹದಿನೈದು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿಗಿಂತ ಕೆಳಗಿನ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು , ಹಾಗೆಯೇ 15.2% (3,152) ಮಂದಿ ಹದಿಹರೆಯದ ಬಾಲಕಿಯರು (15-18 ವರ್ಷಗಳು).

ಸುಮಾರು ಎರಡನೇ ಒಂದು ಪಾಲು (11,984) (57.7%) ಮಹಿಳೆಯರು 18-30 ವರ್ಷದವರಾಗಿದ್ದರು.

ಅತ್ಯಾಚಾರಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾದವರಲ್ಲಿ 3,530 ಮಂದಿ (17.0%) 30-50 ವಯಸ್ಸಿನ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಇರುವವರು ಹಾಗೂ 0.6% (133) ರಷ್ಟು ಮಂದಿ 50 ವಷಗಳು ಮೀರಿದವರಾಗಿದ್ದರು.

19,188 (92.5%) ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಅಪರಾಧಿಗಳು ಬಲಿಯಾದವರ ಪರಿಚಯದವರೇ ಆಗಿದ್ದರು.

ಹೆತ್ತವರು/ಸಮೀಪದ ಬಂಧುಗಳು 2.1% (19,188 ರಲ್ಲಿ 405ರಷ್ಟು) ಭಾಗಿಯಾಗಿದ್ದರು.

36.0 ಘಟನೆಗಳಲ್ಲಿ (19,188 ರಲ್ಲಿ 6,902ರಷ್ಟು) ನೆರೆಹೊರೆಯವರು ಮತ್ತು7.5% (19,188 ರಲ್ಲಿ 1,448) ರಲ್ಲಿ ಬಂಧುಗಳು ಭಾಗಿಯಾಗಿದ್ದರು.

ಅತ್ಯಾಚಾರದ ಸಮಸ್ಯೆ ಒಂದು ಸಾಮಾಜಿಕ ಪಿಡುಗಾಗಿದ್ದು, ಜನತೆ, ಮಹಿಳೆಯರ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಆಂದೋಲನ, ಜನಚಳುವಳಿಗಾರರ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಚಳುವಳಿಗಾರರ ಪ್ರತಿಭಟನೆಗಳಿಂದ ಮಾತ್ರ ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲಿನ ಇಂತಹ ದಬ್ಬಾಳಿಕೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು

ದುಡಿಯುವ ತಾಯಂದಿರು ಎದುರಿಸುವ ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ತೊಂದರೆಗಳೆಂದರೆ:

- ಕ್ಲಿಷ್ಟ ಕಾರ್ಯಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು: ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಒಬ್ಬ ದುಡಿಯುವ ತಾಯಿಯ ದಿನದ ಕೆಲಸದ ವಿವರಗಳನ್ನು ಸಂಯೋಜಿಸುವುದರ ಕುರಿತಾಗಿದೆ. ಇವುಗಳು, ಕುಟುಂಬದ ಕಾರಿನ ಬಳಕೆ, ಕೆಲಸದ ಅವಧಿಯನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸುವುದು, ಅನಾರೋಗ್ಯ ಪೀಡಿತ ಮಗುವಿನ ಪಾಲನೆ, ಮಗುವನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತಪಾಸಣೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುವುದು, ಇತ್ಯಾದಿ. ಹಾಲೂಡಿಸುತ್ತಿರುವ ತಾಯಂದಿರು, ಕೆಲಸದ ಅವಧಿಯಲ್ಲೂ ಮಗುವಿಗೆ ಸ್ತನ್ಯ ಪಾನ ಮಾಡಿಸಲು ಎದೆ ಹಾಲು ಕರೆದಿಟ್ಟು ಸಂರಕ್ಷಿಸಿ ಮಗುವಿಗೆ ಊಡಿಸಲು ಸಂಕೀರ್ಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.
- ಆರ್ಥಿಕ ವಿಷಯಗಳು: ಇವು ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲನೆಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯ ವಿಮೆಯ ನಿರಂತರತೆಯನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಮಾಡದಿರುವ ಕೆಲಸದ ಕಾರಣ ವೇತನ ನಷ್ಟ, ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗಿನ ಒಂದು ವರದಿಯ ಪ್ರಕಾರ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯದ ನಿಮಿತ್ತ ದುಡಿಯುವ ತಾಯಂದಿರು ವರ್ಷಕ್ಕೆ17 ದುಡಿಯುವ ದಿನಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.
- ವೃತ್ತಿಪರ ಬೆಳಣಿಗೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು: ದುಡಿಯುವ ತಾಯಂದಿರು ತಮ್ಮ ಕೆಲಸದ ರೀತಿಯನ್ನು ಪೂರ್ಣಕಾಲಿಕದಿಂದ ಅರೆಕಾಲಿಕ ರೀತಿಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸುವುದರಿಂದ ಭಡ್ತಿಯ ಅವಕಾಶದ ಜೊತೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಮೆಯ ಲಾಭವನ್ನೂ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಜೊತೆಗೆ ಇತರ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳು ದುಡಿಯುವ ತಾಯಂದಿರ ಕೆಲಸದ (ತಡವಾಗಿ ಬರುವುದು, ಬೇಗನೆ ಮನೆಗೆ ಹೋಗುವುದು, ಅಥವಾ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸಲು ಕಡಿಮೆ ಸೂಚನೆ ನೀಡಿ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಗೈರುಹಾಜರಾಗುವುದು, ಇತ್ಯಾದಿ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ) ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಹೊರೆಯನ್ನು ತಾವು ಹೊರಬೇಕಾಗಿ ಬರುವುದನ್ನು ದ್ವೇಷಿಸುತ್ತಾರೆ.
- ಆರೋಗ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು: ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ತಾಯಂದಿರಿಗಿಂತ ದುಡಿಯುವ ತಾಯಂದಿರು ಒತ್ತಡ ಸಂಬಂಧಿ ಖಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಬೇಗನೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ಖಾಯಿಲೆಗಳು ಅವರು ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಿರುವುದರ ಕುರಿತಾದ ಸಾಮಾಜಿಕ

ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ, ದುಡಿಯುವ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ನಿದ್ದೆಯೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಅವರು ಬಹು ಬೇಗನೆ ಸೋಂಕುರೋಗಗಳಿಗೆ, ವಾಹನ ಅವಘಡಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ

ಮಹಿಳೆಯರ ಪಾತ್ರದ ಮೇಲೆ ಇದರ ವಿವಕ್ಷೆ

ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆಯರು ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಕೆಲಸದ ಹೊರೆಯನ್ನು ತಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಅದರ ಪ್ರತಿಫಲ ಅವರ ಶ್ರಮಕ್ಕೆ ತಕ್ಕುದಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ತಮ್ಮ ಯಾವುದೇ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸದೆ ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆಯರು ಕುಟುಂಬದ ವರಮಾನಕ್ಕೆ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡುವ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಕೈಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ವೃತ್ತಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ, ಪುರುಷರಿಗೆ ಸಮನಾಗಿ ದುಡಿಯಲು ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು, ತರಬೇತಿಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆ ಹಿಂದೆಬಿದ್ದಿದ್ದಾಳೆ. ಇದು ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ತರಬೇತಿಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವಲ್ಲಿ ಲಿಂಗ ತಾರತಮ್ಯದ ಒಂದು ಪರಿಣಾಮವಾಗಿದೆ. ಈ ತೊಡಕು/ತಡೆ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಆಚರಣೆ, ಅಥವಾ ಲಿಂಗಾಧಾರಿತ ಕೆಲಸದ ವಿಂಗಡಣೆಯಿಂದ ಬಂದಿರಬಹದು. ಅದು ಕುಟುಂಬದ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಮೀಸಲಾಗಿರಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ತನ್ಮೂಲಕ ಅವರನ್ನು ಕಟ್ಟಿಹಾಕುವುದಲ್ಲದೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಹಲವು ಕೊರತೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಸ್ವಾಭವಿಕವಾಗಿಯೇ ಪುರುಷ ಹಾಗೂ ಮಹಿಳಯರ ನಡುವೆ, ಅವರು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ, ಕೆಲಸಗಳ ಆಯ್ಕೆಯಲ್ಲಿ, ಉದ್ಯೋಗ ಪಡೆಯುವ ಅವಕಾಶಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಕುಟುಂಬದ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ, ಹಾಗೂ ಇತರ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ, ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಿವೆ. ಹೀಗೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಬದಲಾವಣೆಯು ನವೀನ ಮಾದರಿಯ, ವೈರುಧ್ಯಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಬೇಡಿಕೆಗಳಿಗೆ ದಾರಿಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಿದೆ. ಹೊಸ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳು, ನೀತಿಯ ಮೌಲ್ಯ ಹಾಗೂ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಬಗ್ಗೆ ಗೊಂದಲಗಳಿವೆ.

ಈ ಎಲ್ಲ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿ ಸಂಶೋಧಕರು, ಈ ಅಧ್ಯಯನದ ಮೂಲಕ, ಪ್ರಥಮ ಬಾರಿಗೆ ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆಯರು ಮಾಡುವ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಗಳ ಕುರಿತು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಕುರಿತು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳುವ

ಪ್ರಕಾರ ಇದು ಈ ವಿಷಯದ ಕುರಿತು ಸಂಪೂರ್ಣ ಅಧ್ಯಯನವಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇದು ಈ ವಿಷಯದ ಮೇಲೆ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಲಿರುವ ಇತರ ಸಂಶೋಧಕರಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಯಾಗಬಲ್ಲುದು ಎಂಬ ಭರವಸೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ.

ಅಧ್ಯಾಯ-3

ಒತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಅದರ ನಿರ್ವಹಣೆ

ಅಧ್ಯಾಯ-3

ಒತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಅದರ ನಿರ್ವಹಣೆ

ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಒತ್ತಡವೆಂಬ ಪದ ಭಯ ಹುಟ್ಟಿಸುವ ಹಾಗೂ ಸವಾಲೆನ್ನಿಸುವ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುವ ಋಣಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಎಲ್ಲ ಒತ್ತಡದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು ಋಣಾತ್ಮಕವಾಗಿರಬೇಕಿಲ್ಲ. ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿನ ಒತ್ತಡ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಬದುಕಿಗೆ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಹುಟ್ಟು ಬದುಕಿನ ಅತ್ಯಂತ ಒತ್ತಡಮಯ ಅನುಭವ. ಹೆರಿಗೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಗಳು, ಮಗುವನ್ನು ಗರ್ಭದ ಹೊರಗಿನ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ತಯಾರು ಮಾಡುತ್ತದೆಂದು ನಂಬಲಾಗಿದೆ. ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಹುಟ್ಟುವ ಈ ಜೈವಿಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು ಮಗುವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಇರಿಸಿ, ಮಗು ಮತ್ತು ತಾಯಿಯ ಬಂಧವನ್ನು, ಹಾಗೂ ತನ್ಮೂಲಕ ಮಗುವಿನ ಭೌತಿಕ ಇರುವಿಕೆಯನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಒತ್ತಡದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯು ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವಿನಿಯೋಗಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ದೇಹವನ್ನು ಭಯಾನಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಸಿದ್ಧವಾಗಿರಿಸುತ್ತದೆ, ಜೊತೆಗೆ ಅಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸದಾ ಸಿದ್ಧನಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿ ಸಿಂಪಥೆಟಿಕ್ (ಅನುವೇದನಾ)- ಆಡ್ರಿನಾಲಿನ್ ಹಾಗೂ ಪಿಟ್ಯುಟರಿ-ಆಡ್ರಿನಾಲಿನ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಕೂಡುತ್ತವೆ. ಸಿಂಪಥೆಟಿಕ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಬಹಳ ಬೇಗನೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ನೀಡುವ ಒಂದು ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಾಗಿದ್ದು, ನಮ್ಮ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವನ್ನಾಗಿಸಿ ಬೇಗನೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ನೀಡುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಪಿಟ್ಯುಟರಿ/ ಆಡ್ರಿನಾಲಿನ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಾಗಿದ್ದು, ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಅವಧಿಯನ್ನು

ಸುದೀರ್ಘವಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿನ ಒತ್ತಡ ಬದುಕಿಗೆ ಅವಶ್ಯಕವಾದರೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತಡ/ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಒತ್ತಡ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಒತ್ತಡವನ್ನು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುವ ನರವ್ಯೂಹದ (neurological) ಹಾಗೂ ಶಾರೀರಿಕ (physiological) ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯೆಂದು ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ. ಒತ್ತಡದ ಕುರಿತು ನಡೆದಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಅಧ್ಯಯನಗಳು, ದೇಹವು ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ನೀಡುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಅರಿವಿನ/ ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು ಯಾವುವು ಮತ್ತು ಹೇಗಿವೆ ಎಂಬುದರ ಕುರಿತಾಗಿಯೇ ಇದೆ. ಆದರೂ, ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ರೀತಿಯನ್ನು ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿದಾಗ, ಒಂದೇ ತೆರನಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಒಂದೇ ರೀತಿಯದಾಗಿರಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ ಅಲ್ಲದೆ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಪರಿಣಾಮಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಒತ್ತಡದ ಕುರಿತು ಹೇಗೆ ವ್ಯಾಖ್ಯೆ ನೀಡುವುದು ಮತ್ತು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಪುನರ್ಪರಿಶೀಲಿಸಲು ಒತ್ತಡದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಪ್ರಭಾವದ ಕುರಿತು ನವೀನ ಮಾದರಿಯ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವುದರ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಬರಬಹುದು.

ಒತ್ತಡದ ಕುರಿತು, ಅದನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಹುದಾದ ವಿಭಿನ್ನ ಸಂದರ್ಭಗಳ ಕುರಿತು ಹಲವಾರು ವ್ಯಾಖ್ಯೆಗಳು ಲಭ್ಯವಿವೆ. ಜನರು, ತಾವು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ಕೆಲಸದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ಅಥವಾ ಸಂಬಂಧಗಳ ನಡುವೆ ಸಂಕೀರ್ಣತೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ, ಒತ್ತಡಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತೇವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಒತ್ತಡಮಯ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಹಾನಿಕಾರಕ, ಭಯಹುಟ್ಟಿಸುವ, ಹಾಗೂ ಸವಾಲು ಎಂದು ನೋಡಬಹುದು. ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಕಾರಣೀಭೂತವಾಗಿ ಹಲಾವಾರು ಸಂದರ್ಭಗಳಿರುವಾಗ ಒತ್ತಡವನ್ನು ವ್ಯಾಖ್ಯೆಮಾಡುವುದು ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯ.

ಸೆಲ್ಯೆ ಯು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸುವಂತೆ, ಒತ್ತಡ ದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯು ಯಾವುದೇ ಜೀವಿ ತನ್ನ ಭೌತಿಕ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಎದುರಿಸುವ, ಉಷ್ಣತೆಯಲ್ಲಿನ ಏರು–ಪೇರು, ಶಬ್ದಗಳು, ಇತ್ಯಾದಿ ಸವಾಲುಗಳಿಗೆ ತೋರಿಸುವ ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ. ಆತನ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ,

ಒತ್ತಡದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯು ಯಾವುದೇ ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಠವಾಗಿಲ್ಲ. ಅಂದರೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಒತ್ತಡವಾಗಲೀ, ಅನುಭವವಾಗಲೀ, ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯ ರೀತಿಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂದರೆ ಹಲವಾರು ವಿಭಿನ್ನ ಒತ್ತಡಕಾರೀ ಸಂದರ್ಭಗಳು ಒಂದೇ ಬಗೆಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಆತ ಸಾಮಾನ್ಯ ಹೊಂದಾಣಿಕಾ ಲಕ್ಷಣ (general adaption syndrome) ಗಳೆಂದು ಹೆಸರಿಸಿದ. ಅವುಗಳು ಮೂರು ಹಂತದಲ್ಲಿವೆ; ಜಾಗೃತಾ (ಸನ್ನಾಹದ) ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ, ಪ್ರತಿರೋಧ, ಹಾಗೂ ಸುಸ್ತು.

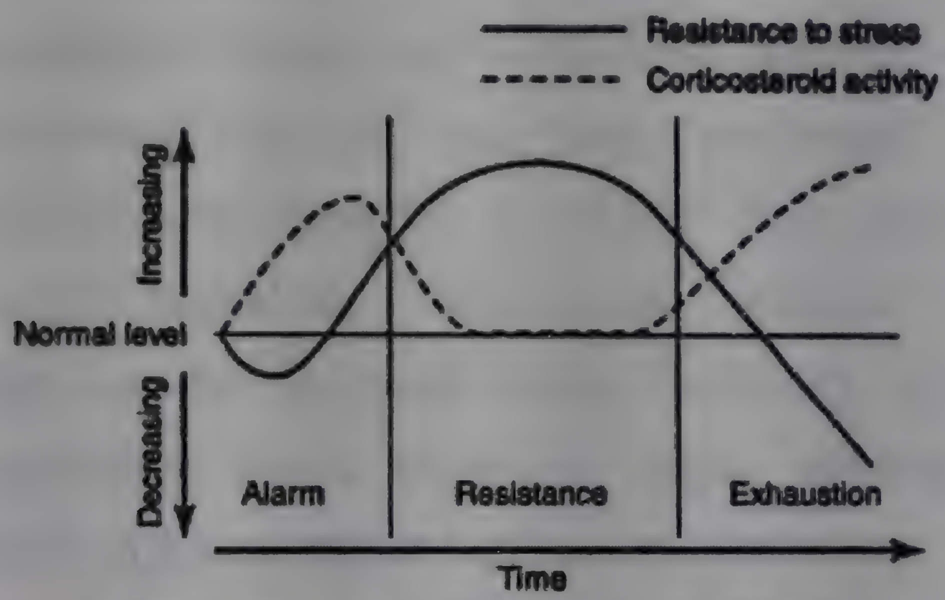
ಒತ್ತಡ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯ ಮೇಲಿನ ಸೂತ್ರಗಳು

ಒತ್ತಡವನ್ನು ಜೀವಿಯು ತಾನು ಎದುರಿಸುವ, ಒತ್ತಡಕಾರಕಗಳೆಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ, ಪರಿಸಾರಿಕ ಅಪಾಯಕ್ಕೆ ತೋರಿಸುವ ನಿರ್ದಿಷ್ಠವಲ್ಲದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ. ಆದರೆ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿನ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಠ ಬದಲಾವಣೆಯು (ಬೇಡಿಕೆ ಅಥವಾ ಘಟನೆ) ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸವಾಲಾಗಿ ಇನ್ನೊಬ್ಬನಿಗೆ ಸರ್ವೇ ಸಾಮಾನ್ಯ ವಿಷಯವಾಗಿ ಕಾಣುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ತಯಾರಾಗಿ ಬಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ, ಹಿಂದಿನ ದಿನ ಓದಿ ತಯಾರಾಗುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೆ ಪರೀಕ್ಷೆಯು ಒಂದು ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತಡದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಸಂದರ್ಭವಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಒತ್ತಡದೊಂದಿದೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿರುವ ಭಯದ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಆತಂಕವೆಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆತಂಕವು ಅನುವೇದನಾ ನರವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವುದಲ್ಲದೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಉದ್ರೇಕಿಸುತ್ತದೆ. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ವೇಗವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುತ್ತಾನೆ, ಹೃದಯ ಬಡಿತ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ, ಬೆವರುತ್ತಾನೆ, ಹಾಗೂ ಕಣ್ಣಿನ ಬೊಂಬೆ ಅರಳುತ್ತದೆ.

ಎದುರಿಸು ಇಲ್ಲವೇ ಓಟ ಕೀಳು (ಹೋರಾಡು ಇಲ್ಲವೇ ಪಲಾಯನ ಮಾಡು): 1920ರ ದಶಕದಲ್ಲಿ ವಾಲ್ಟರ್ ಕ್ಯಾನನ್ ಎನ್ನುವವನು, ಒತ್ತಡದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಸ್ವಯಂಪ್ರೇರಿತ ನರವ್ಯೂಹವು ಉತ್ತೇಜನಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡ. ಆತ ಒತ್ತಡವು, ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು, ದೇಹವನ್ನು, ಓಟ ಅಥವಾ ಎದುರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ತಯಾರಿಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ವ್ಯಾಖ್ಯೆ ನೀಡಿದ. ಇಂತಹ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು ಮಾನವನ ವಿಕಾಸದ ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿ ಆತನು ಜೀವಿಸಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದ್ದರೂ, ಅವುಗಳು ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾದ ಇಂದಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಪೂರಕವಲ್ಲ. ಉದ್ಯೋಗವನ್ನು

ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವ, ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವ, ಕಾಲ್ಚೆಂಡಾಟದ ತಂಡದಲ್ಲಿ ಆಡುವ ಸಂದರ್ಭಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಸಂಕೀರ್ಣ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಬೇಡುತ್ತವೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಹೊಂದಾಣಿಕಾ ಲಕ್ಷಣ: ಹ್ಯಾನ್ಸ್ ಸಿಲ್ಯೆಯು ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ದೇಹವು ನೀಡುವ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದ ಮೊದಲ ವ್ಯಕ್ತಿ. ಆತ ಅದನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯ ಹೊಂದಾಣಿಕಾ ಲಕ್ಷಣ (**general adaptation syndrome**) ಎಂದು ಹೆಸರಿಸಿದ. ಚಿತ್ರ 1 ರಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ, ಒತ್ತಡದ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ಮಟ್ಟವು ಸೂಚಿಸುವ ಪ್ರಕಾರ ಅದರಲ್ಲಿ ಮೂರು ಹಂತಗಳಿವೆ.



ಚಿತ್ರ 1. ಸಾಮಾನ್ಯ ಹೊಂದಾಣಿಕಾ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ

- ಸನ್ನಾಹ: ದೇಹವು ಮೊದಲು ದೈಹಿಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸಂಘಟಿಸುತ್ತದೆ. (ಹೋರಾಡುವ ಇಲ್ಲವೇ ಓಟಕೀಳುವ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಮನಾದ).
- ಪ್ರತಿರೋಧ: ಒತ್ತಡ-ಪ್ರೇರಿತ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತವೆ-ಅವು ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ದೇಹವು ಒಗ್ಗಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ.
- ದಣಿವು/ಸುಸ್ತು: ದೇಹವು ತನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕಾಪಿಟ್ಟ ಸಂಪನ್ಮೂಲವನ್ನು ಬರಿದುಮಾಡಿಕೊಂಡ ಕಾರಣ ಒತ್ತಡಕಾರಕಗಳಿಗೆ ತೋರಬೇಕಾದ ಪ್ರತಿಕ್ರೆಯನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಸನ್ನಾಹದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ, ದೇಹವು ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಉದ್ರೇಕಿಸಲ್ಪಟ್ಟಾಗ, ಹೈಪೋತಲಾಮಸ್ ಗ್ರಂಥಿಯು ಪಿಟ್ಯುಟರಿ ಗ್ರಂಥಿಗೆ ಸಂಕೇತಗಳನ್ನು ಕಳುಹಿಸುತ್ತದೆ. ಉತ್ತರವಾಗಿ ಈ ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಯು ಎಡ್ರಿನೋಕೋರ್ಟಿಕೋಟ್ರೋಪಿಕ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ **(ACTH)** ಅನ್ನು ಸ್ರವಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಹಾರ್ಮೋನ್ ರಕ್ತದ ಮೂಲಕ ಎಡ್ರಿನಲ್ ಗ್ರಂಥಿಯ ಹೊರಪದರವಾದ ಕಾರ್ಟೆಕ್ಸ್ ಗೆ ತಲಪುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಟಿಕೋ ಸ್ಟಿರಾಯ್ಡ್ ಗಳು ಬಿಡುಗಡೆಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಹೈಪೋತಲಾಮಸ್ ಗ್ರಂಥಿಯು ಎಡ್ರಿನಾಲಿನ್ (ಎಪಿನೆಫ್ರಿನ್) ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುವ, ಎಡ್ರಿನಲ್ ಗ್ರಂಥಿಯ ಮಧ್ಯಭಾಗವಾದ ಎಡ್ರಿನಲ್ ಮೆಡುಲ್ಲಾವನ್ನೂ ಕಾರ್ಯಗತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಎಡ್ರಿನಲ್ ಮೆಡುಲ್ಲಾವು ಅನುವೇದನಾ **(sympathetic)** ನರಮಂಡಲವನ್ನೂ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ದೀರ್ಘ ಕಾಲ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಾದುಕೊಂಡಾಗ ದೇಹವು ದಣಿವಿಗೊಳಗಾಗಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆ ತನ್ನ ಕಾಪಿಟ್ಟ ಸಂಪನ್ಮೂಲವನ್ನು ಬರಿದುಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಬಗೆಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳು (ಒತ್ತಡ ಸಂಬಂಧಿತ ಕಾಯಿಲೆಗಳು- ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಹೃದಯದ ರಕ್ತ ನಾಳಗಳ ವೈಫಲ್ಯ),ಹೆಚ್ಚುತ್ತವೆ, ಹಾಗೂ ಪ್ರತಿರೋಧ ಒಡ್ಡುವ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶ ಮಾಡಿದ ಎರಡನೆಯ ಒತ್ತಡಕಾರಕವು ಇಂತಹ ಘಟನೆಯನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದ ಮೊದಲ ವ್ಯಕ್ತಿಯೆಂಬ ಹೆಗ್ಗಳಿಕೆಗೆ ಸೆಲ್ಯೆಯು ಪಾತ್ರನಾಗಿದ್ದಾನೆ.

ಅನೇಕ ಪುರಾವೆಗಳೂ ಸಹ ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಒತ್ತಡದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ರೋಗನಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಬಲಹೀನಗೊಳಿಸಿ, ಸೆರಟೋನಿನ್ ನಂತಹ ಇತರ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಗಳು ಬಿಡುಗಡೆಗೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಕುಂಠಿತಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ವಿಷದೀಕರಿಸುತ್ತವೆ.

ಒತ್ತಡವು ಎಂಡಾರ್ಫಿನ್ ಗಳ ಬಿಡುಗಡೆಗೂ ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳೂ ಇವೆ. ಎಂಡಾರ್ಫಿನ್ ಗಳು ರಾಸಾಯನಿಕ ರಚನೆಯಲ್ಲಿ ನೋವನ್ನು ಶಮನ ಮಾಡುವ ಮಾರ್ಫಿನ್ ಹಾಗೂ ಇತರ ಓಪಿಯೇಟ್ ಔಷಧೀಯ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಹೋಲುತ್ತದೆ.

ಒತ್ತಡದ ಕುರಿತಾದ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳು

ದೈಹಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ (ಒತ್ತಡ) ಹಾಗೂ ಬಾಹ್ಯ ಬೇಡಿಕೆಗಳ (ಒತ್ತಡಕಾರಕಗಳು) ನಡುವಿನ ನಿರ್ದಿಷ್ಠ ಸಂಬಂಧಗಳ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿರುವ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳನ್ನು ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು. ಶಾರೀರಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ಹಾಗೂ ಮನೋ-ಜೈವಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಆವೇದನೀಯ ಒತ್ತಡದ ಕುರಿತಾದ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳು ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಜ್ಞಾನಗ್ರಹಿಕೆಯ ಕ್ಷೇತ್ರದೊಳಗೆ ವೃದ್ಧಿಯಾದ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದ ಕುರಿತಾದ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳು.

ಆವೇದನೀಯ ಒತ್ತಡ: ಸೆಲ್ಯೆಯ ಸಿದ್ಧಾಂತ

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾಧ್ಯಮದ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡದ ಕುರಿತಾದ ಕಲ್ಪನೆ ಇಷ್ಟೊಂದು ಜನಜನಿತವಾಗಿರಲು ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಕ್ರಿಯೆಯ ಕುರಿತು ಆಳವಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿರುವ ಎಂಡೋಕ್ರೈನಾಲಜಿಸ್ಟ್ ಹ್ಯಾನ್ಸ್ ಸೆಲ್ಯೆಯ ಪರಿಶ್ರಮವೇ ಕಾರಣ. ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೇಲೆ ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಮೂಲಕ ಆತ, ಹಲವು ಬಗೆಯ ಪ್ರಚೋದನಕಾರೀ ಘಟನೆಗಳು (ಉದಾ.,ಉಷ್ಣತೆ, ಛಳಿ, ವಿಷವಸ್ತುಗಳು) ತೀಕ್ಷ್ಣವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಸುದೀರ್ಘವಾಗಿ ಪರಿಚಯಿಸಿಲ್ಪಟ್ಟಾಗ, ಅವು ಯಾವುದೇ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಪ್ರಚೋದಕಕ್ಕೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಠವಾಗಿರದ, ಕೆಲವು ಸಮಾನವಾದ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ (ಈ ಅನಿರ್ದಿಷ್ಠ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲದೆ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪ್ರಚೋದಕವು ದೇಹದಲ್ಲಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಠ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ತರುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಅಧಿಕ ಉಷ್ಣತೆ ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ಹಿಗ್ಗಿಸಿದರೆ, ಕಡಿಮೆ ಉಷ್ಣತೆಯು ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ಸಂಕುಚಿಸುತ್ತದೆ.) ಎಂದು ಹೇಳಿದ. ಸೆಲ್ಯೆಯ ಪ್ರಕಾರ, ಈ ಅನಿರ್ದಿಷ್ಠವಾದ ಬದಲಾವಣೆಗಳು, ಆವೇದನೀಯ ಒತ್ತಡದ, ನಿರ್ದಿಷ್ಠ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯ ನಮೂನೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಸೆಲ್ಯೆಯು ಈ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಒಂದು ಜೈವಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ, ಉಂಟಾಗುವ ಎಲ್ಲಾ ಅನಿರ್ದಿಷ್ಠ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಲಕ್ಷಣಗಳಿರುವ ಒಂದು ಸ್ಥಿತಿ ಎಂದು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ ಮಾಡಿದ್ದಾನೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಹೊಂದಾಣಿಕಾ ಲಕ್ಷಣ (general adaptation syndrome-)(GAS) ವೆಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಈ ರೀತಿಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಾ ನಮೂನೆಯು ಮೂರು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ

ನಡೆಯುತ್ತದೆ: (ಅ) ಜಾಗರೂಕ (ಸನ್ನಾಹ) ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಯು ಪ್ರಥಮ ಆಘಾತದ ಸ್ಥಿತಿ, ನಂತರದ ಆಘಾತವನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಸ್ಥಿತಿ ಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಆಘಾತ ಸ್ಥಿತಿಯು ಸ್ವಯಂಪ್ರೇರಿತ ಉದ್ರೇಕಶೀಲತೆ, ಅಧಿಕಗೊಂಡ ಆಡ್ರಿನಾಲಿನ್ ನ ಸ್ರಾವ, ಹಾಗೂ ಕರುಳಿನ ಹುಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಘಾತವನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಸ್ಥಿತಿ ಯು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಪ್ರಥಮ ತಯಾರಿಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದ್ದು, ಎಡ್ರಿನೋಕಾರ್ಟಿಕಲ್ ಗ್ರಂಥಿಯ ಹೆಚ್ಚಿದ ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. (ಬ) ಒಂದೊಮ್ಮೆ ಇಂತಹ ಅಪಾಯಕಾರೀ ಪ್ರಚೋದಕಗಳು ಮುಂದುವರಿದಲ್ಲಿ, ಜೀವಿಯು ಪ್ರತಿರೋಧ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ, ಜಾಗರೂಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮರೆಯಾಗುವುದು, ಜೀವಿಯು ಒತ್ತಡಕಾರಕಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಅಪಾಯಕಾರೀ ಪ್ರಚೋದಕಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿರೋಧ ಹೆಚ್ಚಿದಂತೆ, ಇತರ ರೀತಿಯ ಒತ್ತಡಕಾರಿಗಳಿಗೆ ತೋರಿಸುವ ಪ್ರತಿರೋಧ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. (ಕ) ಒಲ್ಲದ ಪ್ರಚೋದಕಗಳು ಇನ್ನೂ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಿವೆಯೆಂದಾದರೆ, ಪ್ರತಿರೋಧವು ಸುಸ್ತಿಗೆ ಅಥವಾ ದಣಿವಿಗೆ ಎಡೆಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಜೀವಿಯ ಒತ್ತಡಕಾರಿಗೆ ಒಗ್ಗಿಕೊಳ್ಳುವಂತಹ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಬರಿದಾಗಿ ಹಂತ ಒಂದರ (ಅ) ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮತ್ತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆದರೆ, ಪ್ರತಿರೋಧವು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂಗಾಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಅಪರಿವರ್ತನೀಯ ಹಾನಿಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ, ಮತ್ತು, ಪ್ರಚೋದಕ ಮುಂದುವರಿದಲ್ಲಿ ಜೀವಿಯು ಸಾವನ್ನಪ್ಪುತ್ತದೆ. ಸೆಲ್ಯೆಯ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಒತ್ತಡದ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ ಒಂದು ಸಂಪೂರ್ಣ ತಲೆಮಾರಿನ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿದರೂ, ಆತನ ಸಿದ್ಧಾಂತದಲ್ಲಿದ್ದ ಕೆಲವು ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳು ಬಹು ಬೇಗನೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದವು. ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ, ಒತ್ತಡವು ಎಲ್ಲಾ ತೆರನಾದ ಘಟನೆಗಳಿಗೆ ಉಂಟಾಗುವ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಎಂಬ ಸೆಲ್ಯೆಯ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯು, ಎಲ್ಲಾ ಮಾರ್ಗಗಳಿಗೂ ಒತ್ತಡವನ್ನೇ ಕಾರಣವಾಗಿಸುವ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಲಪುವಂತಾಯಿತು. ಹೀಗೆ ವಿವಿಧ ಅರ್ಥಗಳನ್ನು ಕೊಡುವ ಆತಂಕ, ಅಪಾಯ, ಸಂಘರ್ಷ, ಅಥವಾ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಉದ್ರೇಕಗಳಿಗೆಲ್ಲ ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿ ಬಳಸಲ್ಪಟ್ಟ ಕಾರಣ ಒತ್ತಡವು ತನ್ನ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಲಪಿತು. ಈ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣಗಳಲ್ಲದೆ ಕೆಲವು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನೂ ಎತ್ತಲಾಗಿದೆ.

ಇಂತಹ ಒಂದು ಟೀಕೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಹೊಂದಾಣಿಕಾ ಲಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಅನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರಚೋದಕಗಳು ಕಾರಣವೆಂಬ ಸಿದ್ಧಾಂತವನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಮೇಸನ್ ಎನ್ನುವವನು ಬೊಟ್ಟು ಮಾಡುವಂತೆ, ಸೆಲ್ಯೆಯು ಹೇಳುವ ಪರಿಣಾಮಕಾರೀ ಒತ್ತಡಕಾರಕಗಳು ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಅರ್ಥವನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ: ಅವುಗಳು ಜೀವಿಗೆ ಅಪೂರ್ವವೂ, ವಿಚಿತ್ರವೂ, ಮತ್ತು ಅಪರಿಚಿತವೂ ಆಗಿವೆ. ಹೀಗೆ, ಜೀವಿಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅಸಹಾಯಕ, ಅನಿಶ್ಚಿತ, ಹಾಗೂ ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ಎಂದು ಬಣ್ಣಿಸಬಹುದು. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ, ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಸಾಮಾನ್ಯ ಹೊಂದಾಣಿಕಾ ಲಕ್ಷಣ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿದೆಯೇ ವಿನಹ ನೇರವಾಗಿ ಒತ್ತಡಕಾರಕಗಳ ಪ್ರಭಾವಗಳನ್ನಲ್ಲ. ಈ ಊಹೆಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ಅನಿರ್ದಿಷ್ಟತೆಯನ್ನು ದೂರಮಾಡಿದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಹೊಂದಾಣಿಕಾ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿಲ್ಲವೆಂಬುದನ್ನು ಮೇಸನ್ ಪ್ರಯೋಗಗಳ ಮೂಲಕ ತೋರಿಸಿಕೊಟ್ಟ. ಈ ಟೀಕೆಯು ಎರಡನೆಯ, ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ತರ್ಕಕ್ಕೆ ದಾರಿಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಿತು: ಸೆಲ್ಯೆಯು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದ ಶಾರೀರಿಕ ಒತ್ತಡಗಳಿಗೆ ಭಿನ್ನವಾಗಿ ಮಾನವರು ಅನುಭವಿಸುವ ಒತ್ತಡಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ, ಅಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಅರಿವಿನ ಕಾರಣವಾಗಿಯೇ ಆಗಿರುತ್ತವೆ. ಸೆಲ್ಯೆಯು ಅಪಾಯಕಾರೀ ವಾಸ್ತವದ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಒತ್ತಡಕ್ಕೊಳಪಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿನಿಷ್ಠ ಅನುಭವಗಳಾಗಿ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡುವ ಅರಿವಿನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುವಲ್ಲಿ ಸೋತಿದ್ದಾನೆ. ಜೊತೆಗೆ ಸೆಲ್ಯೆಯು ನಿಭಾಯಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಒತ್ತಡ-ಪರಿಣಾಮದ ಒಂದು ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿಲ್ಲ. ಇವೆರಡೂ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಸಿದ್ಧಾಂತದ ಮೂಲ ತತ್ವಗಳಾಗಿವೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ: ಲಾಝುರುಸ್ ಸಿದ್ಧಾಂತ

ಯಾವುದೇ ಮಾನಸಿಕ ಸಿದ್ಧಾಂತಕ್ಕೆ ಎರಡು ಕಲ್ಪನೆಗಳು ಕೇಂದ್ರಬಿಂದುಗಳಾಗಿವೆ: ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ, ಅಂದರೆ ತಮ್ಮ ಒಳಿತಿಗಾಗಿ, ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬ ತನ್ನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅಳೆಯುವುದು, ಹಾಗೂ ನಿಭಾಯಿಸುವುದು, ಅಂದರೆ, ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಬೇಡಿಕೆಗಳು ಎದುರಾದಾಗಿನಿಂದ ಹಿಡಿದು, ಅವುಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ವ್ಯಕ್ತಿಗತವಾಗಿ, ಆಲೋಚನೆಗಳಲ್ಲಿ

ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು. ಇಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಸಂಬಂಧಗಳ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯಲ್ಲಿ ನೋಡಲಾಗುತ್ತದೆ, ಅಂದರೆ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಬಾಹ್ಯ ಪ್ರಚೋದಕವಾಗಲೀ, ಅಥವಾ ನಿರ್ದಿಷ್ಠ ಮಾನಸಿಕ, ನಡತೆಯ, ಅಥವಾ ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ಪ್ರತಿಕ್ರೆಯೆಯಾಗಿ ನೋಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ, ಒತ್ತಡವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಆತನ ಪರಿಸರದ ನಡುವಿನ ವ್ಯವಹಾರವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಒಳಿತಿಗೆ ಮಹತ್ವದ್ದಾದ ಪರಿಸರವೆಂದು ಭಾವಿಸುವ ಹಾಗೂ ಬೇಡಿಕೆಗಳು, ಲಭ್ಯವಿರುವ ನಿಭಾಯಿಸುವ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನೂ ಮೀರಿ ನಿಂತಿರುವ ಪರಿಸರದೊಂದಿಗಿನ ಸಂಬಂಧವೆಂದು ವ್ಯಾಖ್ಯೆ ಮಾಡಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಈ ವ್ಯಾಖ್ಯೆಯು ವ್ಯಕ್ತಿ- ಪರಿಸರದ ನಡುವೆ ಎರಡು ಮುಖ್ಯ ಮಧ್ಯವರ್ತಿ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಬೊಟ್ಟುಮಾಡುತ್ತದೆ: ಅರಿವಿನ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮತ್ತು ನಿಭಾವಣೆ. ಭಾವನೆಗಳ ಸಂಶೋಧನೆಯೊಳಗೆ ಪರಿಚಯಿಸಿದ ಹಾಗೂ ಒತ್ತಡ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ವಿವರಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನೆಯ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯು ಒಟ್ಟಾದ ಸಂಬಂಧೀ ವ್ಯವಹಾರವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶವಾಗಿದೆ. ಈ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು (ಒತ್ತಡವೂ ಸೇರಿದಂತೆ) ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಎದುರಿಸಿದ ನಿರ್ದಿಷ್ಠ ಘಟನೆಯ ಮಹತ್ವ ಹಾಗೂ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಕುರಿತಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳ ಮೇಲೆ ಆಧರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ ಎಂಬ ತಳಹದಿಯ ಮೇಲೆ ನಿಂತಿದೆ. ಈ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯು, ವಿಭಿನ್ನ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಒಂದೇ ಆಗಿರುವ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮುವ ಭಾವನೆಗಳ ಗುಣಮಟ್ಟ, ತೀವ್ರತೆ, ಹಾಗೂ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಿರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ವಿವರಿಸಲು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ಫಲಿತಾಂಶದ ಸ್ಥಿತಿಯು ಹುಟ್ಟುವುದು, ನಿರ್ವಹಿಸಲ್ಪಡುವುದು, ಮತ್ತು ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಬದಲಾಗುವುದು- ಇವೆಲ್ಲವೂ ನಿರ್ದಿಷ್ಠ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನದ ನಮೂನೆಯ ಪರಿಣಾಮಗಳಾಗಿವೆ ಎಂದು ಊಹಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನೆಗಳು, ಹಲವು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಂದರ್ಭಿಕ ಅಂಶಗಳಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತವಾಗುತ್ತವೆ. ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿರುವ ಅಂಶಗಳೆಂದರೆ ಹುರಿದುಂಬುವಿಕೆ, ಗುರಿಗಳು, ಮೌಲ್ಯಗಳು, ಹಾಗೂ ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳು. ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಸಾಂದರ್ಭಿಕ

ಅಂಶಗಳೆಂದರೆ, ಅಂದಾಜು ಮಾಡುವಿಕೆ, ನಿಯಂತ್ರಣೆ, ಹಾಗೂ ಮುಂದೆ ನಡೆಯಬಹುದಾದ ಒತ್ತಡಮಯ ಘಟನೆಗಳು.

ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ಹೊಂದಾಣಿಕೆಗಳ ಮೇಲಿನ ಮೋನೋಗ್ರಾಫ್ ಒತ್ತಡದ ಸಿದ್ಧಾಂತವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ಒಂದು ಸಮಗ್ರ ಭಾವನಾ ತತ್ವವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಈ ತತ್ವವು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಹಾಗೂ ದ್ವಿತೀಯ ಎಂಬ ಎರಡು ಮೂಲಭೂತ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಾ ವಿಧಾನವನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಎರಡು ವಿಧಾನಗಳು ವಿಭಿನ್ನ ಮಾಹಿತಿಯ ಮೂಲಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿಕೊಂಡಿವೆ. ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನೆಯು ಯಾವುದೇ ವಿಷಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಒಳಿತಿಗಾಗಿದೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬುದರ ಕುರಿತಾಗಿದೆ, ಹಾಗೂ ದ್ವಿತೀಯ ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನೆಯು ನಿಭಾಯಿಸುವ ಆಯ್ಕೆಗಳ ಕುರಿತಾದುದಾಗಿದೆ.

ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನದೊಳಗೆ ಮೂರು ವಿಭಾಗಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ: ಗುರಿಯ ಪ್ರಸ್ತುತತೆ ಯು ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಒಲವಿರುವ ಸಂಗತಿಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂದಪಟ್ಟಿರುವ ವಿಚಾರಗಳ ಕುರಿತು ಒಂದು ಘಟನೆ ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಉಲ್ಲೇಖ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಗುರಿ ಸಾಂಗತ್ಯ ವು ಒಂದು ಘಟನೆಯು ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಗುರಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗುವಂತೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಷ್ಠೆಯ ಅಂತರ್ಗತತೆಯ ವಿಧವು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಬದ್ಧತೆಗಳಾದ ಸ್ವಾಭಿಮಾನ, ನೈತಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳು, ಸ್ವ-ಆದರ್ಶ, ಸ್ವ- ಗುರುತುಗಳ ಕುರಿತಾಗಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ದ್ವಿತೀಯ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನವು ಎರಡು ಭಾಗಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ: ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆ ಅಥವಾ ಹೆಗ್ಗಳಿಕೆಯು ಒಂದು ಘಟನೆಗೆ ಯಾರು ಕಾರಣರೆಂದು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿದೆ. ನಿಭಾಯಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯೆಂದರೆ ಲಾಝುರುಸ್ ನ ಪ್ರಕಾರ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನಗೆ ಸಂಗತವಾದ ಭೇಟಿಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತನಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ಹುಟ್ಟುಹಾಕಬಹುದಾದ ಕೆಲವು ನಡವಳಿಕೆ ಹಾಗೂ ಅರಿವಿನ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಕುರಿತಾಗಿ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಮಾಡುವುದು ಎಂದು ಅರ್ಥ. ಭವಿಷ್ಯದ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳು ಗುರಿಯ ಹೊಂದಿಕೆ ಅಥವಾ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗದ ಕುರಿತು ಒಂದು ಭೇಟಿಯ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನದ ಕುರಿತಾಗಿದೆ. ನಿರ್ದಿಷ್ಠ ನಮೂನೆಯ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಹಾಗೂ ದ್ವಿತೀಯ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಗಳು ವಿಭಿನ್ನ ರೀತಿಯ ಒತ್ತಡಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಮೂರು

ವಿಧಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ: ಹಾನಿ, ಅಪಾಯ ಮತ್ತು ಸವಾಲು. ಹಾನಿಯು ಈಗಾಗಲೇ ಆಗಿರುವ (ಮಾನಸಿಕ) ನಷ್ಟದ ಕುರಿತು ಹೇಳುತ್ತದೆ. *ಅಪಾಯವು* ಮುಂದೆ ಬರಬಹುದಾದ ಹಾನಿಯ ನಿರೀಕ್ಷೆಯ ಕುರಿತಾಗಿದೆ. *ಸವಾಲು* ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ತಾನು ಎದುರಿಸಬಹುದೆಂದು ವಿಶ್ವಾಸ ಹೊಂದಿರುವ ಬೇಡಿಕೆಗಳ ಕುರಿತಾಗಿದೆ. ಈ ವಿಭಿನ್ನ ರೀತಿಯ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಅಂತರ್ಗತವಾಗಿದ್ದು, ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳ ನಡುವಿನ ಹತ್ತಿರದ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟ ಪಡಿಸುತ್ತವೆ.

ಲಾಝುರುಸ್ ನು ಹದಿನೈದು ಮೂಲಭೂತ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾನೆ.ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂಭತ್ತು ಋಣಾತ್ಮಕವಾಗಿದ್ದು (ಕೋಪ, ಭಯ, ಆತಂಕ, ತಪ್ಪಿತಸ್ತ ಭಾವ, ನಾಚಿಕೆ, ಅಸೂಯೆ, ಮತ್ಸರ, ಮತ್ತು ಜಿಗುಪ್ಸೆ) ನಾಲ್ಕು ಧನಾತ್ಮಕವಾಗಿವೆ (ಸಂತಸ, ಹೆಮ್ಮೆ, ನೆಮ್ಮದಿ, ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿ). ಭರವಸೆ ಮತ್ತು ಕರುಣೆಗೆ ಮಿಶ್ರ ಬೆಲೆಯಿದೆ). ಅಣುವಿನ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮಾಡುವುದಾದರೆ, ಆತಂಕದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯು, ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಮತ್ತು ದ್ವಿತೀಯ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನದ ನಮೂನೆಯನ್ನು ಆಧರಸಿದೆ: ಆ ಸಮಾಗಮಕ್ಕೆ ಒಂದು ಗುರಿಯ ಪ್ರಸ್ತುತತೆಯಿರಬೇಕು. ಮುಂದಕ್ಕೆ, ಗುರಿಯ ಹೊಂದಿಕೆ ಆಗದಿರವುದೂ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು, ಅಂದರೆ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಗುರಿಗಳಿಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕೊಟ್ಟಕೊನೆಗೆ, ಪ್ರತಿಷ್ಠೆಯ ಅಳವಡಿಕೆ ಬಾಹ್ಯ ಅಪಾಯಗಳ ಎದುರು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅಥವಾ ಗುರುತಿನ ರಕ್ಷಣೆಯ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ನೋಡುವುದಾದರೆ, ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿದಂತೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಠ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನದ ನಮೂನೆ ಅಥವಾ ನಿರ್ದಿಷ್ಠ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ತಿರುಳಿನ ಸಂಬಂಧಾತ್ಮಕ ವಿಷಯ (*core relational themes)* ಗಳೆಂದು ವಿವರಸಲಾಗಿದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಆತಂಕದ ವಿಷಯವು ತನ್ನ ಉಳಿವಿನ ಅಪಾಯವನ್ನು ಹಾಗೂ ಅನಿಶ್ಚಿತತೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸುವುದಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ತಿರುಳಿನ ಸಂಬಂಧಾತ್ಮಕ ವಿಷಯವಾದ ನೆಮ್ಮದಿಯು ಒಂದು ಗುರಿ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯು ಇಲ್ಲವಾದ ಅಥವಾ ಉತ್ತಮಗೊಂಡ ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿದೆ. ನಿಭಾಯಿಸುವುದು ಅರಿವಿನ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗೆ ಬಹಳವೇ ಹತ್ತಿರವಾಗಿದ್ದು ಆದುದರಿಂದಲೇ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಪ್ರಸ್ತುತವಾಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ-ಪರಿಸರ ವ್ಯವಹಾರಕ್ಕೂ ಸನಿಹದ ಸಂಬಂಧಹೊಂದಿದೆ. ನಿಭಾಯಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಹಲವು ಸಂಶೋಧನಾ ವಿಧಾನಗಳು,

ಬಾಹ್ಯ ಹಾಗೂ ಆಂತರಿಕ ಬೇಡಿಕೆಗಳನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸುವ, ತಜ್ಞನಾಗುವ, ಸಹಿಸುವ, ಅರಿವು ಹಾಗೂ ನಡವಳಿಕೆಯ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನೇ ಅನುಸರಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ವ್ಯಾಖ್ಯೆ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಅರ್ಥವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

(ಅ) ನಿಭಾಯಿಸುವ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಅವುಗಳ ಪರಿಣಾಮಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿಲ್ಲ (ಉದಾ- ವಾಸ್ತವವನ್ನು ತಿರುಚುವ), ಆದರೆ ನಿಭಾಯಿಸುವ ಕೆಲವು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗನುಸಾರವಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

(ಬ) ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನಡವಳಿಕೆ ಹಾಗೂ ಅರಿವಿನ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ.

(ಕ) ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ, ನಿಭಾಯಿಸುವುದು ವಿವಿಧ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ಅವು ಒಂದರ ನಂತರ ಒಂದರಂತೆ ನಿಭಾಯಿಸುವ ಸರಣಿಯಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಈ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ, ನಿಭಾಯಿಸುವಿಕೆಯು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಜೊತೆಜೊತೆಯಾಗಿ ನಡೆಯುವ ಮತ್ತು ಹಾಗಾಗಿ, ನಿಭಾಯಿಸುವ ಸರಣಿಗಳ ಅಂತರ್ ಸಂಯೋಜನೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದೆ.

(ಡ) ನಿಭಾಯಿಸುವ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಒತ್ತಡಭರಿತ ಘಟನೆಯ ವಿವಿಧ ಅಂಶಗಳ ಮೇಲೆ ಅವುಗಳು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವ ಅಧಾರದ ಮೇಲೆ ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಅವುಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿ- ಪರಿಸರದ ವಾಸ್ತವದ ಹಿಂದಿರುವ ಋಣಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು ಅಥವಾ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು (ಸಮಸ್ಯಾ- ಕೇಂದ್ರಿತ ನಿಭಾವಣಾ ರೀತಿ). ಅವುಗಳು ಅಂತರ್ಗತ ಅಂಶಗಳ ಮೇಲೂ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿರಬಹುದು ಮತ್ತು ಋಣಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಮಾಡಬಹುದು ಅಥವಾ ಬೇಡಿಕೆಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನೆಯನ್ನೂ ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು (ಭಾವನಾ-ಕೇಂದ್ರಿತ ನಿಭಾವಣೆ).

ಒತ್ತಡದ ಮಾನಸಿಕ ರೂಪ

ಅರಿವು ಮತ್ತು ಒತ್ತಡ

ಅಧಿಕ ಒತ್ತಡವು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವಂತಹ ಅರಿವು/ತಿಳುವಳಿಕೆಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಜನರ ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು

ಕುಂಠಿತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಶಬ್ದಗಳೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಒತ್ತಡಕಾರಕಗಳಾಗಿ ವರ್ತಿಸಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಜನರು ರೈಲ್ವೇ ಅಥವಾ ರಸ್ತೆಯ ಸಮೀಪ ಬದುಕುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಆ ಶಬ್ದವನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ದೂರವಿರಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕೋಹೆನ್ ಹೇಳುವಂತೆ ಸತತವಾಗಿ ಕಾಡುವ ಶಬ್ದವನ್ನು ದೂರವಿರಿಸುವ ಮಕ್ಕಳು ಸಮಾನ್ಯ ತಿಳುವಳಿಕಾ ದೋಶವನ್ನು ಹೊಂದಬಹುದು ಯಾಕೆಂದರೆ ಅವರಿಗೆ ಯಾವ ಶಬ್ದಗಳಿಗೆ ಗಮನಹರಿಸಬೇಕು ಅಥವಾ ಗಮನಹರಿಸಬಾರದೆಂಬುದರ ಅರಿವು ಕಡಿಮೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಸದಾ ವಾಹನ ದಟ್ಟಣೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ರಸ್ತೆಯ ಬದಿಯ ವಸತಿಗೃಹಗಳ ಸಮುಚ್ಛಯದಲ್ಲಿ ವಾಸವಾಗಿರುವ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ನಡೆಸಿದ ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ, ಆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಎರಡು ಜೋಡಿ ಪದಗಳ ನಡುವಿನ (ಉದಾ:ಹೌಸ್ ಮತ್ತು ಮೌಸ್) ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಅರಿಯಲು ಕಷ್ಟ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿತ್ತು. ಪೆನಿಸಿಲ್ವೇನಿಯಾದ ಅಣುವಿದ್ಯುತ್ ಸ್ಥಾವರದ ಬಳಿ ಅಣು ವಿದ್ಯುತ್ ಸ್ಥಾವರದಿಂದ ಆಗುವ ಸೋರಿಕೆ ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕೆಡಿಸುತ್ತದೆಂಬ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಬದುಕುತ್ತಿದ್ದ ಜನರಿಗೆ, ತಮ್ಮ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಅವಗಢದ ಕುರಿತು ಚಿಂತೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಬೇರೆಡೆಗೆ ಹರಿಸಲು ಕಷ್ಟ ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು. ಯೋಚನೆಗಳು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು ಹಾಗೂ ಅದನ್ನು ಒಂದು ಸದಾ ಕಾಡುವ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನಾಗಿಸಬಹುದು.

ಭಾವನೆಗಳು ಹಾಗೂ ಒತ್ತಡ

ಅರಿವಿನ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಒತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಅನುಭವಗಳೆರಡರ ಮೇಲೂ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಬಹುದು(ಮಸ್ಲಾಚ್, 1979; ಸ್ಚಾಟರ್ ಮತ್ತು ಸಿಂಗರ್, 1962). ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ವಿಷಯುಕ್ತ ಹಾವನ್ನು ನೋಡಿದ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಭಯಭೀತನಾಗಬಹುದು ಅದೇ ವಿಷಯುಕ್ತ ಹಾವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸುತ್ತಿರುವ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಉದ್ವೇಗಕ್ಕೊಳಗಾಗಬಹುದು. ಭಯವು ಒಂದು ಸರ್ವೇ ಸಾಮಾನ್ಯ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ. ಅದನ್ನು ಎರಡು ವಿಭಾಗಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು:

1. ಅಸಹ್ಯ/ ಜಿಗುಪ್ಸೆ
2. ಆತಂಕ

ಅಸಹ್ಯ ಅಥವಾ ಜಿಗುಪ್ಸೆಗಳು: - ಕೆಲವು ನಿರ್ದಿಷ್ಠ ಘಟನೆಗಳು ಮತ್ತು ಸಂದರ್ಭಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿರುವ ತೀವ್ರವಾದ ಮತ್ತು ಕಿರಿಕಿರಿ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಭಯಗಳು. ಇದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆಯೆಂದರೆ ಕ್ಲಾಸ್ಟ್ರೋಫೋಬಿಯಾ ಅಂದರೆ ಸಣ್ಣ ಕೋಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಟ್ಟಂತಹ ಅನುಭವದಿಂದ ಅಸಹ್ಯವಾಗುವುದು.

ಆತಂಕ: - ಆತಂಕ ಎನ್ನುವುದು ಅಳತೆಗೆ ಸಿಗದ ಇರುಸುಮುರುಸಿನ ಒಂದು ಗ್ರಹಣಶಕ್ತಿ; ಅಥವಾ ಮುಂಬರುವ ಅನಿಶ್ಚಿತ ಅಥವಾ ಅನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅಪಾಯದ ಪ್ರಸಂಗದ ನಿರೀಕ್ಷೆ. ಜನರಿಗೆ ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ಆತಂಕವನ್ನು ಹುಟ್ಟುಹಾಕುವ ಘಟನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವಿಲ್ಲದಿರಬಹುದು. ಅಥವಾ ಮುಂದೆ ಬರಲಿರುವ ದುರ್ಗತಿ ಹೇಗೆ ತಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಎರಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆಯೂ ತಿಳಿವಿಲ್ಲದಿರಬಹುದು. ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಎದುರುನೋಡುತ್ತಿರುವ ಅಥವಾ ಒಂದು ಚಿಕಿತ್ಸಾತ್ಮಕ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ಎದುರು ನೋಡುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿಗಳು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆತಂಕದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ. ಆತಂಕವು ಕುಗ್ಗಿದ ಸ್ವಾಭಿಮಾನದ ಕುರಿತಾದ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನೆ ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಸ್ವಾಭಿಮಾನವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಲಿದ್ದೇವೆಂಬ ನಿರೀಕ್ಷಗಳಿಂದಲೂ ಹುಟ್ಟಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳು ಭಯಪಡುವ ವಿಚಾರಗಳು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಇಲ್ಲದಿರಬಹುದು ಹಾಗೂ ಅವರು ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ಬಂದಂತೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಇರಬಹುದು(ಸರಾಫಿನೋ, 1986). ದಂತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೊಳಗಾಗುವ ಕುರಿತಾದ ಮಕ್ಕಳ ಭಯದ ಕುರಿತಾದ ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಭಯಭೀತರಾದ ಮಕ್ಕಳೆಂದರೆ ಹಿಂದಿನ ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲು ಕೀಳಬೇಕಾದಂತಹ, ಹೆಚ್ಚು ಗಾಢವಾದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೊಳಗಾಗದ ಮಕ್ಕಳು. ಇತರರಿಗಿಂತ ತಾವು ಕಡಿಮೆಯೆಂದು ಭಾವಿಸುವ ಮಕ್ಕಳು ಒತ್ತಡಕಾರಕಗಳ ಜೊತೆ ನಿಭಾಯಿಸಲು ತಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳು ಇತರರಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆಯೆಂದು ಸ್ವಯಂ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಒತ್ತಡವು ಖಿನ್ನತೆಗೂ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಖಿನ್ನತೆಯು ಸರ್ವೇ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದ್ದರೂ, ತೀವ್ರ ಹಾಗೂ ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಖಿನ್ನತೆ ಒಂದು ರೋಗವಾಗಬಹುದು.

ಖಿನ್ನತೆಯ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದರೆ:

- ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಂತಸವಿಲ್ಲದ ಮನೋಭಾವ.

- ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಅಸಹಾಯಕ ಭಾವನೆ.
- ಉದಾಸೀನರಾಗಿ ಹಾಗೂ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯರಾಗಿರುವುದು.
- ನಿದ್ರೆ ಮತ್ತು ಆಹಾರಸೇವನೆ ಅನಿಯಮಿತವಾಗಿರುವುದು.
- ಸ್ವಾಭಿಮಾನದ ಕೊರತೆ

ಬಹಳ ಸಮಯದಿಂದ ಕಾಡುವ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳೂ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಎಡೆಮಾಡಿಕೊಡಬಹುದು. ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ರೋಗಲಕ್ಷಣವು ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಇದ್ದಿರಬಹುದೇ ಎನ್ನುವುದು ಇನ್ನೂ ಚರ್ಚಾಸ್ಪದ ವಿಷಯವಾಗಿಯೇ ಉಳಿದಿದೆ (ಕೇ ಮತ್ತು ಲಾ ಗ್ರೇಸಾ, 1986). ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಖಿನ್ನತೆಯಿದ್ದರೆ ಕಷ್ಟ; ಏಕೆಂದರೆ ಅವರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಒತ್ತಡದ ಇನ್ನೊಂದು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯೆಂದರೆ ಕೋಪ/ವ್ಯಗ್ರತೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬ ಘಟನೆ ತನ್ನ ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ಮೀರಿದ್ದು, ಅಥವಾ ಹಾನಿಕಾರಕವೆಂದು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡಾಗ ಕೋಪಾವಿಷ್ಟನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಕೋಪವು ವ್ಯಗ್ರ ನಡವಳಿಕೆಗೆ ದಾರಿಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾಜಿಕ ವರ್ತನೆ/ ನಡವಳಿಕೆ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡ

ರೈಲು ಅಪಘಾತ, ಭೂಕಂಪದಂತಹ ಕೆಲವು ಒತ್ತಡಮಯ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ, ಜನರು ಬದುಕುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಸಹಾಯಮಾಡಲು ಒಟ್ಟಾಗಿ ಶ್ರಮಿಸಬಹುದು. ಇದು ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಪ್ರಯತ್ನದ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಗುರಿಯಿರುವ ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು.

ಒತ್ತಡವು ಕೋಪದೊಂದಿಗೆ ಕೂಡಿದಾಗ ಋಣಾತ್ಮಕ ಸಾಮಾಜಿಕ ವರ್ತನೆಯು ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು ಸಹಜ. ಒತ್ತಡ-ಪ್ರೇರಿತ ಕೋಪವು ವ್ಯಗ್ರ ವರ್ತನೆಯನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಈ ಋಣಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಒತ್ತಡಮಯ ಘಟನೆ ಮುಕ್ತಾಯವಾದ ಮೇಲೂ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲಿನ ಹಿಂಸಾಚಾರ ಹೆತ್ತವರ ಮೇಲಿನ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ (ಕೆಂಪೆ, 1976). ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹಿಂಸಿಸುವ ಮುನ್ನ ಹೆತ್ತವರು ಕೆಲಸವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರುವಂತಹ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತಡದ ಮಟ್ಟವಿರುವಲ್ಲಿ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಇವೆ. ಮಗು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಬ್ದ ಮಾಡುತ್ತಾ

ಮನೆಯೊಳಗೆ ಓಡಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಹೆತ್ತವರು ಕೋಪಾವಿಷ್ಟರಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಒತ್ತಡವು ಪರೋಪಕಾರೀ ನಡವಳಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು. ವ್ಯಾಪಾರೀ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪ್ರಯೋಗ ನಡೆಸಲಾಯಿತು. ಪ್ರಯೋಗಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಒಂದೋ ಕಷ್ಟದ ವ್ಯಾಪಾರದ ಕೆಲಸವಿತ್ತು ಅಥವಾ ಇರುಸುಮುರುಸಿನದಾಗಿತ್ತು; ಜೊತೆಗೆ ಕೇಂದ್ರವು ಜನದಟ್ಟಣೆಯಿಂದ ಕೂಡಿತ್ತು ಅಥವಾ ಇಲ್ಲವಾಗಿತ್ತು. ಆದುದರಿಂದ ಕಷ್ಟದ ವ್ಯಾಪಾರದ ಹಾಗೂ ಜನದಟ್ಟಣೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಾರ ಮಾಡುವ ಸಂದರ್ಭಗಳು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಿದವು. ತಮ್ಮ ವ್ಯಾಪಾರದ ಕೆಲಸ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಪ್ರಯೋಗಾರ್ಥಿಯು ತಮ್ಮ ಸಂಶೋಧಕರನ್ನು ಜನಸಂದಣಿಯಿಲ್ಲದ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಭೇಟಿ ಮಾಡಿದರು. ಅಲ್ಲಿ ಅವರು, ತನ್ನ ಕಾಂಟ್ಯಾಕ್ಟ್ ಲೆನ್ಸ್ ಕಳೆದುಕೊಂಡಂತೆ ನಟಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಒಬ್ಬ ಮಹಿಳೆಯನ್ನು ಸಂಧಿಸಿದರು. ಒತ್ತಡವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದ್ದ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ವ್ಯಾಪಾರವನ್ನು ಮುಗಿಸಿದ ಇತರ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳಂತೆ ಆಕೆಯ ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ಧಾವಿಸಲಿಲ್ಲ.

ಒತ್ತಡದ ಮನೋ- ಸಾಮಾಜಿಕ ಪರಿವರ್ತಕಗಳು

ಸಾಮಾಜಿಕ ಬೆಂಬಲ

ಸಾಮಾಜಿಕ ಬೆಂಬಲವೆಂದರೆ ತಾನು ಇತರ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಂದ ಅಥವಾ ಗುಂಪಿನಿಂದ ಪಡೆಯುತ್ತೇನೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಮಾಧಾನ, ಲಾಲನೆ, ಪ್ರತಿಷ್ಠೆ, ಅಥವಾ ಸಹಾಯ (ಕಾಬ್, 1976).

ಸಾಮಾಜಿಕ ಬೆಂಬಲದ ವಿಧಗಳು

ಐದು ಮೂಲಭೂತವಾದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಬೆಂಬಲಗಳಿವೆ:

1. **ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬೆಂಬಲ:** ಸಹಾನುಭೂತಿ, ಕಾಳಜಿ, ಮತ್ತು ಒಬ್ಬರ ಪರವಾದ ಆಸ್ಥೆ
2. **ಪ್ರತಿಷ್ಠೆಯ ಬೆಂಬಲ:** ಇದು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಗೆಗಿನ ಧನಾತ್ಮಕ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು, ಉತ್ತೇಜನೆಯನ್ನು, ಅಥವಾ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅಭಿಪ್ರಾಯಕ್ಕೆ ಮನ್ನಣೆ ನೀಡುವ ಮೂಲಕ ಮತ್ತು ಅವರಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ತುಲನೆ ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪ್ರತಿಷ್ಠೆಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಲು, ತನ್ನ

ಮಹತ್ವವನ್ನು, ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು, ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಷ್ಠೆಯ ಬೆಂಬಲವು ಒತ್ತಡದ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಬೇಡಿಕೆ ತನ್ನಲ್ಲಿರುವ ಸಂಪನ್ಮೂಲವನ್ನು ಮೀರದೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನೆರವಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.

3. **ಮೂರ್ತ ವಾದ ಅಥವಾ ಪರಿಕರಗಳ ಬೆಂಬಲ:** ನೇರವಾದ ನೆರವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ.
4. **ಅನೌಪಚಾರಿಕ ಬೆಂಬಲ:** ಇದು ಸಲಹೆ ನೀಡುವುದು, ಅಥವಾ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ನೀಡುವಿಕೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ.
5. **ಜಾಲದ ಬೆಂಬಲ:** ಒಂದು ಸಮಾನ ಆಸಕ್ತಿಯ ಮಂದಿಯ ನಡುವೆ ಒಂದು ತೆರನಾದ ಸದಸ್ಯತನದ ಅನುಭವವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಲಭಿಸುವ ಬೆಂಬಲವು ಯಾವ ರೀತಿಯ ಒತ್ತಡದ ಸಂದರ್ಭವನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದರ ಮೇಲೆ ಆಧಾರವಾಗಿದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಗಂಭೀರ ಖಾಯಿಲೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬೆಂಬಲವು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಯಾರಿಗೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಬೆಂಬಲ ದೊರಕುತ್ತದೆ ?

ಸಾಮಾಜಿಕ ನಡವಳಿಕೆಯಿಲ್ಲದ (ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆರೆಯದ), ಇತರರಿಗೆ ನೆರವಾಗದ ಹಾಗೂ ತಮಗೆ ನೆರವಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಇತರರಿಗೆ ತಿಳಿಸದ ಜನರಿಗೆ ಬೆಂಬಲ ಸಿಗುವುದು ಕಷ್ಟ. ಕೆಲವರು ತಮ್ಮ ಅವಶ್ಯಕತೆಯನ್ನು ಇತರರಿಗೆ ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಸಹಾಯ ಒದಗಿಸುವವರೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅಗತ್ಯ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರದೆ ಇರಬಹುದು ಅಥವಾ ತಮಗೇ ಒತ್ತಡವಿದ್ದು ಸಹಾಯದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರಬಹುದು. ಸಾಮಾಜಿಕ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಅಳೆಯುವ ಒಂದು ಸಾಧನವೆಂದರೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಬೆಂಬಲದ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿ (ಸರಸನ್ ಮತ್ತು ಇತರರು., 1983). ಅದು, ಯಾರು, ನಿಮಲ್ಲಿ ನಿಜವಾಗಿ ಇತರರಿಗೆ ಸಹಾಯವಾಗುವಂತಹ ಗುಣಗಳಿವೆ ಎಂಬ

ಭಾವನೆಯನ್ನು ಹುಟ್ಟುಹಾಕಲು ನೆರವಾಗುತ್ತಾರೆ?, ಇವೇ ಮುಂತಾದ ಇಪ್ಪತ್ತೇಳು ಬಗೆಯ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ಪ್ರತಿ ಪ್ರಶ್ನೆಗೂ ಉತ್ತರ ಕೊಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು, ತಾವು ನಂಬಬಹುದಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಹೆಸರನ್ನು ಪಟ್ಟಿಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ತಮಗೆ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಬೆಂಬಲದ ಕುರಿತು ತಮ್ಮ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಅಂಕಗಳ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸಿಗುವ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು:

ನಿಮಗೆ ಹತ್ತಿರವಿರುವ ಹತ್ತು ಮಂದಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿ. ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರತಿ ಪ್ರಶ್ನೆಗೂ ಅವರಿಗೆ 1-5 ರವರೆಗೆ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಕೊಡಿ. ಅಲ್ಲಿ 1 = "ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ " ಮತ್ತು 5 = "ಬಹಳವೇ" ಎಂದು ಅರ್ಥ.

1. ಈತ/ಈಕೆ ಎಷ್ಟು ವಿಶ್ವಸನೀಯ ವ್ಯಕ್ತಿ: ನಿಮಗೆ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಾಗ ಈ ವ್ಯಕ್ತಿ ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ಇರುತ್ತಾರೆಯೇ?
2. ನೀವು ಬಹಳವೇ ಕುಗ್ಗಿದ್ದಾಗ ಈ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ?
3. ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ಇದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ನಿಮಗೆ ಅನುಭವವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ?
4. ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಹೇಳಬಹುದೆಂದು ನಿಮಗೆ ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ?

ಈ ಮೇಲಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಸಿಗುವ ಎಲ್ಲ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ. ಅಸಾಮಾನ್ಯ ಉತ್ತರಗಳು 120 ಮತ್ತು 150 ಅಂಕಗಳನ್ನು ಪಡೆದಿರುತ್ತವೆ. ಇದು ನಿಮಗೆ ತೃಪ್ತಿಕರ ಬೆಂಬಲವಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ (ಮೂಲ: ಸರಾಫಿನೋ, 1994, ಸ್ಕೀಫರ್ ಮತ್ತು ಇತರರು,1981 –ದಲ್ಲಿರುವ ವಿಷಯಾಧಾರಿತ).

ವೈಯಕ್ತಿಕ ನಿಯಂತ್ರಣದ ಭಾವನೆ

ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ವೈಯಕ್ತಿಕ ನಿಯಂತ್ರಣೆ ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸುವ ಜನ ತಾವು ಬೇಗನೆ ಒತ್ತಡಕಾರಕಗಳ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ವರದಿ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ.

ನಿಯಂತ್ರಣದ ವಿಧಗಳು

ನಡವಳಿಕೆ /ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ನಿಯಂತ್ರಣವು ಒತ್ತಡಕಾರಕಗಳ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು, ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಹೆರಿಗೆಯ ನೋವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಕೆಲವು ವಿಶೇಷವಾದ ಉಸಿರಾಟದ ತಂತ್ರಗಳು/ ವಿಧಾನಗಳು.

1. **ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕ ನಿಯಂತ್ರಣ** (Concious Control): - ಒತ್ತಡಕಾರಕದ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಯೋಚನಾ ಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಯತಂತ್ರಗಳ ಬಳಕೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಕಾರ್ಯತಂತ್ರಗಳು ಘಟನೆಯ ಕುರಿತು ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿ ಯೋಚಿಸುವುದು, ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಸಂತೋಷದಾಯಕ ಇಲ್ಲವೆ ತಟಸ್ತ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುವುದು- ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ.
2. **ನಿರ್ಧಾರಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣ (Decisional Control): -** ಇದು ಯಾವುದೇ ಬದಲೀ ಕ್ರಿಯೆ ಅಥವಾ ಕಾರ್ಯ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವ ಆಯ್ಕೆಮಾಡುವ ಅವಕಾಶ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಒಬ್ಬ ರೋಗಿಗೆ ಬದಲೀ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲು ಅವಕಾಶ ಕೊಡುವಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ಸಂದರ್ಭ.
3. **ಮಾಹಿತಿ ನಿಯಂತ್ರಣ (Informational Control): -** ಒತ್ತಡ ತರುವ ಘಟನೆಯ ಕುರಿತು ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ.
4. **ಹಿನ್ನೋಟ (ಪೂರ್ವನಿದರ್ಶನದ) ನಿಯಂತ್ರಣ (Retrospective control): -** ಇದು ಪೂರ್ವನಿದರ್ಶನಗಳ ನೆರವಿನಿಂದ ಕಳೆದುಹೋದ ಒತ್ತಡಕಾರೀ ಘಟನೆಗಳ ಕುರಿತು ಅದು ಯಾಕೆ ಸಂಭವಿಸಿತು ಎಂದು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುವುದಾಗಿದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಘಟನೆಗೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬರನ್ನು ದೂರುವುದು/ ಹೊಣೆಮಾಡುವುದು.

ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ನಿಯಂತ್ರಣವೆಂದರೆ ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕ ನಿಯಂತ್ರಣ (ಕೋಹೆನ್ ಮತ್ತು ಇತರರು., 1986).

ತಮ್ಮ ವಿಜಯ ಹಾಗೂ ಸೋಲಿನ ಮೇಲೆ ತಮಗೆ ನಿಯಂತ್ರಣವಿದೆ ಎಂದು ನಂಬುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಆಂತರಿಕ ನಿಯಂತ್ರಣಾ ಕೇಂದ್ರವಿದೆ. ಇತರರು, ತಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು

ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಬಾಹ್ಯವಾಗಿದೆ ಎಂಬು ನಂಬುತ್ತಾರೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಅದೃಷ್ಟ; ಅಂತಹವರಲ್ಲಿ ಬಾಹ್ಯ ಕೇಂದ್ರಿತ ನಿಯಂತ್ರಣವಿರುತ್ತದೆ.

ಸ್ವಫಲದಾಯಕತೆ ಎಂದರೆ ನಾವು ಕೈಗೊಳ್ಳಲಿಚ್ಛಿಸುವ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಜಯಶೀಲರಾಗುತ್ತೇವೆಂಬ ನಂಬಿಕೆ. ಜನರು ತಮ್ಮ ಹಿಂದಿನ ಅನುಭವದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ತಾವು ಒಂದು ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಜಯಶೀಲರಾಗುತ್ತೇವೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬುದನ್ನು ಅಂದಾಜು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ಕೆಲಸಮಾಡುವ ನಿರ್ಧಾರವು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳ ಮೇಲೆ ಆಧಾರಿತವಾಗಿದೆ:

- ತಮ್ಮ ವರ್ತನೆ ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ಹೊರತರಬಹುದೆಂಬ ಒಂದು ನಂಬಿಕೆ.
- ತಮ್ಮ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದೆಂಬ ನಂಬಿಕೆ

ಸ್ವ- ಫಲದಾಯಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಂಬಿಕೆಯಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಒತ್ತಡದಾಯಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದ ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಬಳಲಿಕೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ದೀರ್ಘಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದರಿಂದ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಅಸಹಾಯಕ ಭಾವನೆಯು ಕಾಡಬಹುದು. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ, ಜನರು ಗುರಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಲು ಶ್ರಮಿಸುವುದನ್ನೇ ನಿಲ್ಲಿಸಬಹುದು. ಇದು ಅರಿವಿನೊಂದಿಗಿನ ಅಸಹಾಯಕತೆಯೆಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

ಒತ್ತಡದ ನಿರ್ವಹಣೆ

ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡ, ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ತಂತ್ರಗಳು, ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹಾಗೂ ಪರಿಹಾರ

ಉದ್ಯೋಗದಾತರು ಒತ್ತಡ-ರಹಿತ ಉದ್ಯೋಗದ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಬೇಕು, ಎಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡವು ಉದ್ಯೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸೂಕ್ತ ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಉದ್ಯೋಗದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿನ ಒತ್ತಡವು ಉತ್ಪಾದಕತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡುತ್ತದೆ, ನಿರ್ವಹಣಾ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಜನರನ್ನು ಹಲವು ವಿಧಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗಗ್ರಸ್ತರನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ, ಇದರ ಕುರಿತಾದ ಸಾಕ್ಷಿಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಲೇ ಇವೆ. ದುಡಿಮೆಯ ಸ್ಥಳದ ಒತ್ತಡವು ಕ್ರಿಯಾದಕ್ಷತೆ, ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿ, ಏಕಾಗ್ರತೆ,

ಹಾಗೂ ಕಲಿಕೆಯೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಮೆದುಳಿನ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ, ಬ್ರಿಟನ್ನಿನಲ್ಲಿ ವರ್ಷಕ್ಕೆ 13 ಮಿಲಿಯನ್ ಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೆಲಸದ ದಿನಗಳು ಒತ್ತಡದ ಕಾರಣವಾಗಿಯೇ ಕಳೆದುಹೋಗುತ್ತಿವೆ. ತಜ್ಞರ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡವು ಶೇ. 70 ರಷ್ಟು ವೈದ್ಯ ಭೇಟಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ, ಜೊತೆಗೆ ಶೇ. 85 ರಷ್ಟು ಗಂಭೀರ ಖಾಯಿಲೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ (ಯು.ಕೆ ಹೆಚ್.ಎಸ್.ಇ ಒತ್ತಡದ ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳು). ದುಡಿಮೆಯ ಸ್ಥಳದ ಒತ್ತಡವು ಉದ್ಯೋಗದಾತರ ಮೇಲೆ ಹಾಗೂ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಮೇಲೆ ದೂರು ದಾಖಲಿಸುವ ಹಾಗೂ ಕಾನೂನು ಕ್ರಮಕ್ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಸಂದರ್ಭಗಳಿಗೂ ದಾರಿಮಾಡಿಕೊಡಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಉದ್ಯೋಗದಾತರು, ಹಾನಿಯ ಹೊಣೆಗಾರರಾಗುವುದಲ್ಲದೆ, ಕೆಟ್ಟ ಪ್ರಚಾರಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಪ್ರಸಿದ್ಧಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ. ಒತ್ತಡ ಸಂಬಂಧಿ ಸಮರ್ಥನೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ನಿರ್ವಾಹಕರ ಸಮಯವೂ ವ್ಯರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ದುಡಿಮೆಯ ಸ್ಥಳದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಂಸ್ಥೆಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಉದ್ಯೋಗದಾತರಿಗೆ ಮಾನವೀಯ ಕಾರಣಗಳಲ್ಲದೆ, ಸಾಕಷ್ಟು ಆರ್ಥಿಕ ಮತ್ತು ಹಣಕಾಸಿನ ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಒತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಅದರ ನಿರ್ವಹಣೆಯು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಯೋಗಕ್ಷೇಮ ಹಾಗೂ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ದುಡಿಮೆಯ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿನ ಯೋಗಕ್ಷೇಮಕ್ಕೆ ನೇರವಾದ ಸಂಬಂಧಹೊಂದಿದೆ.

ಕ್ಷಿಪ್ರ ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಕ ತಂತ್ರಗಳು

ಒತ್ತಡದ ಅನುಭವವಾದ ತಕ್ಷಣ ಒತ್ತಡಕಾರಕವಿರುವ ಆ ಸ್ಥಳ ಅಥವಾ ಘಟನೆಯಿಂದ ದೂರವಾಗುವುದು ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆ. ನಿರಂತರವಾಗಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಒತ್ತಡಕಾರಕಗಳಿಂದ ದೂರಮಾಡುವ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ಬೇರೆಡೆಗೆ ಸೆಳೆಯುವಂತಹ ಹೊಸ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಬಳಸಬಹುದಾದ ತಂತ್ರ.

ಈಗಿನ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡಮಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದು ಅಸಾಧ್ಯವಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಕಷ್ಟ ಸಾಧ್ಯ. ಆದರೂ ನಾವೇನು ಮಾಡಬಹುದೆಂದರೆ, ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ಅವುಗಳಿಗೆ ಆಹುತಿಯಾಗುವ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು

ತಗ್ಗಿಸಬಹುದು. ಈ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಉಪಾಯಗಳು ಹಾಗೂ ತಂತ್ರಗಳು, ಅದೇ ಸರಳ ತತ್ವದ ಮೇಲೆ ಆಧರಿತವಾಗಿವೆ. ಈ ಸಲಹೆಗಳು ಒತ್ತಡವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಸಂದರ್ಭವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಅವುಗಳು, ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ, ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಮತ್ತು, ಒತ್ತಡ ತರುವ ಸಂದರ್ಭಗಳೊಂದಿಗಿನ ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ನೆರವಾಗಬಲ್ಲವು.

ಒತ್ತಡ ನಿಯಂತ್ರಣಾ ಸಲಹೆಗಳಿರುವ ಈ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ, ಹಾಗೂ ವರ್ಣಗಳು ನಮ್ಮ ಮನೋಸ್ಥಿತಿಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮಬೀರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ಪ್ರತೀತಿಯಿರುವುದರಿಂದ ಇಲ್ಲಿ ಶಾಂತ ಸ್ವರೂಪಿಯಾದ ಹಸಿರು ಬಣ್ಣದ ತಲೆಬರಹ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಉಪಾಯ 1 – ಹಾಸ್ಯ

ಹಾಸ್ಯವು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದಾದ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ತ ಮತ್ತು ಕ್ಷಿಪ್ರ ಮಾರ್ಗೋಪಾಯ.

- ಹಾಸ್ಯವು ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಉಪಯುಕ್ತ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆಮಾಡುವುದರಿಂದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.
- ಹಾಸ್ಯವು ನಮ್ಮ ಮೆದುಳು ವಿಭಿನ್ನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಯೋಚಿಸಲು ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ- ಇದು ನಿಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ಒತ್ತಡದ ಕುರಿತು ಯೋಚಿಸುವುದರಿಂದ ಬೇರೆಡೆಗೆ ಸೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಗಮನ ಸೆಳೆಯುವ ತಂತ್ರವು ಒಂದು ಸರಳ ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಕವಾಗಿದೆ- ಅದು ನಿಮ್ಮ ಯೋಚನೆಗಳನ್ನು ಒತ್ತಡದ ಮೇಲಿನಿಂದ ದೂರ ಸರಿಸುತ್ತದೆ, ಜೊತೆಗೆ ಒತ್ತಡಕ್ಕೊಳಗಾಗಿರುವ ಭಾವನೆಯನ್ನು ದೂರಸರಿಸುತ್ತದೆ.
- ಆದುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನವರು ನಕ್ಕ ನಂತರ ಬೇರೆಯೇ ಆದ ಮನೋಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ.

- ಆದುದರಿಂದ ಒಬ್ಬರು ನೂರಾರು ಸಲ ನೋಡಿರುವುದಾದರೂ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಕೆಲವು ಹಾಸ್ಯಪ್ರಸಂಗವಿರುವ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಓದಬೇಕು. ನೀವು ನಗಲು ಆರಂಭಿಸಿದಾಗ ಒತ್ತಡವು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಈ ವಸ್ತುವು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ನಗುವನ್ನು ತರಲು ಸೋತರೆ ಬೇರೆ ಯಾವುದಾದರೂ ವಸ್ತುವನ್ನು ಹುಡುಕಿ ಬಳಸಿ.
- ಹಾಸ್ಯದ ಔಷದಿಯನ್ನು ನೀವು ಸಾಮಾಧಾನ ಹೊಂದುವವರೆಗೆ ಅಥವಾ ಮತ್ತೆ ಸ್ಪೂರ್ತಿ ಪಡಯುವ ವರೆಗೆ ಬಳಸಿ.

ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಉಪಾಯ 2 – ಚುರುಕಿನ ನಡಿಗೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಸಂಭಾಷಣೆ (ಸ್ವಗತ)

ಅನುಭವೀ ಸಲಹೆ: ಎಲ್ಲಾದರೂ ಹೊರಗೆ ಚುರುಕಿನ ನಡಿಗೆಗೆ ಹೋಗಿ. ಹೌದು, ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಟ್ಟಡವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ದೂರ ಹೋಗಿ. ನಿಮ್ಮ ಪರಿಸರವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸ್ವಚ್ಛ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಉಸಿರಾಡಿ. ಹಾಗೂ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಆಘ್ರಾಣಿಸಿ... ಮರಗಳು, ಮಳೆ, ಹೂವುಗಳು, ವಾಹನದ ಹೊಗೆ- ಯಾವುದಾದರೂ ಸರಿ, ಹೊಸ ವಿಷಯಗಳಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಯೋಚನೆಯನ್ನು ತುಂಬಿ. ನೀವು ಹೊರಹೋಗುವ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ನೀವು (ಅಥವಾ ಸನಿಹದಲ್ಲಿ ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಸರಿ, ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿ ಹೇಳುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿ ಎಲ್ವಿಸ್ ನು ಕಟ್ಟಡವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗಿದ್ದಾನೆ... .) ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ, (ನಿಮ್ಮ ಹೆಸರು): ನು ಕಟ್ಟಡವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಮತ್ತು ನೀವು ಹೊರಗೆ ತಲಪಿದಾಗ ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಇನ್ನೂ ಮುಂದುವರಿಸಿ ಉದ್ಯಾನವನಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಅಥವಾ ನಿಂತಲ್ಲೆ ಓಡುವ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಆರಂಭಿಸಿ. ಅಥವಾ ಕೆಲವು ಶಕ್ತಿಯುತ ಜಿಗಿತವನ್ನೂ ಮಾಡಬಹುದು- ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಶರೀರವನ್ನು, ಮತ್ತೆ ಶಕ್ತಿಯುತವನ್ನಾಗಿ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ತುಂಬಬಹುದು.

ಅಥವಾ ಒಂದು ನಾಯಿಯನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸ್ಪರ್ಷಿಸಿ ಅಥವಾ ಕಸವನ್ನು ಹೆಕ್ಕಿ, ಇಲ್ಲವೇ ಮಕ್ಕಳ ಕಾಲ್ಚೆಂಡನ್ನು ಒದೆಯಿರಿ. ನೀವು ಬೇರಾವುದಾದರೂ ಮಂತ್ರವನ್ನು

ಪಠಿಸಬಹುದು. ಅದು ನೀವು ಒತ್ತಡದ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಎಷ್ಟು ದೂರ ಸರಿಯ ಬಯಸುತ್ತೀರಿ ಮತ್ತು ಏನು ಮಾಡಲಿಚ್ಛಿಸುತ್ತೀರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, "(ನಿಮ್ಮ ಹೆಸರು) ಇವರು ಜಿಗಿಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ, ಕಸ ಹೆಕ್ಕುತ್ತಿದ್ದಾರೆ, ಅಪಾಯವಿಲ್ಲದ ಸಣ್ಣ ನಾಯಿಗಾಗಿ ಹುಡುಕುತ್ತಿದ್ದಾರೆ, ಅಥವಾ (ನಿಮ್ಮ ಹೆಸರು) ಇವರು ಉದ್ದಿಮೆಯ ವಲಯವನ್ನು / ಪಟ್ಟಣವನ್ನು/ ದೇಶವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ, ಇತ್ಯಾದಿಯಾಗಿ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದು ವಿಚಿತ್ರ ಎಂದೆನಿಸಿದರೂ ಅದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ದೈಹಿಕವಾಗಿಯೂ ಮಾನಸಿಕವಾಗೂ ಒತ್ತಡದ ಸಂದರ್ಭದಿಂದ ದೂರವಿರಿಸುತ್ತದೆ. ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡುವ ಒಂದು ಸಾಧನವಾಗುತ್ತದೆ.

ಬುದ್ಧಿಗೆ ಕೆಲಸ ಕೊಡದ, ದೈಹಿಕ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ- ಜೊತೆಗೆ ಕೆಲವು ಅರ್ಥವಿಲ್ಲದ ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ಪಠಿಸಿ. ಅದು ನಿಮ್ಮೆದುರು ಹೊಸ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ತೆರೆಯುತ್ತದೆ.

ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಉಪಾಯ 3 – ಮರುಜಲೀಕರಣ

ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಬಾಟಲಿ ಯಾ ಲೋಟದ ತುಂಬಾ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಯಾಕೆಂದರೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವರು ಸಾಕಾಗುವಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ಮರೆಯುತ್ತಾರೆ, ನೀರೆಂದರೆ ಕೇವಲ ನೀರು. ಚಹಾ, ಕಾಫಿ, ಕೋಕ್, ಅಥವಾ ಕ್ರೀಡಾ ಪಾನಿಯಗಳಾದ ರೆಡ್ ಬುಲ್ ಅಥವಾ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವಲ್ಲ. ಮೆದುಳನ್ನೂ ಸೇರಿದಂತೆ ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲಾ ಅಂಗಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಬೇಡುತ್ತವೆ. ನಾವು ರಚಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವುದೇ ಹಾಗೆ. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ತಕ್ಕುದಾದ ಮಟ್ಟಿಗೆ ನೀರನ್ನು ಒದಗಿಸದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಶೃಂಗದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ನೀವು ಒತ್ತಡಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತೀರಿ.

ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ: ಕಛೇರಿಗಳು ಹಾಗೂ ದುಡಿಮೆಯ ಸ್ಥಳಗಳು ಹವಾ ನಿಯಂತ್ರಿತವಾಗಿರುವುದರಿಂಧ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಣ ಹವೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಅದು ಜನರನ್ನು ಬಹುಬೇಗನೆ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದಾಗಿಯೇ ನೀವು ಆಗಾಗ ನೀರು ಕುಡಿಯುತ್ತಿರುವ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಪೂರೈಸಲೇ ಬೇಕು (ಹೆಚ್ಚಿನವರಿಗೆ ದಿನವೊಂದಕ್ಕೆ 4-8 ಲೋಟ ನೀರು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ).

ನಿಮ್ಮ ಬೆಂಚಿನ ಮೇಲೆ ನೀರನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ನೀವು ಬೇಕಾದಾಗ ನೀರು ಕುಡಿಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು- ಎದುರಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಕುಡಿಯುವುದು ಮಾನವ ಸಹಜ ವರ್ತನೆ, ಆದುದರಿಂದ ಈಗಲೇ ಹೋಗಿ ಒಂದು ಬಾಟಲಿ ನೀರು ತಂದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ನೀರು ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಶೌಚಾಲಯವನ್ನು ಆಗಾಗ ಬಳಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ನಿಮಗೆ ಕೆಲಸದ ನಡುವೆ ಒಂದು ಮಧ್ಯಂತರವನ್ನು ಸೃಷ್ಠಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನೂ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಅದೂ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ನೀವು ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುವಾಗ ನೀವು ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬುದು ನಿಮ್ಮ ಅರಿವಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ (ನೀರಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ಮೂತ್ರ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ್ದಾಗಿಯೂ; ಸರಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮೂತ್ರವು ತಿಳಿಬಣ್ಣದ್ದಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ). ಇದುನಿಮ್ಮ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಕೆಲವು ಹಾಸ್ಯಾಸ್ಪದ ಪ್ರಸಂಗಕ್ಕೂ ಎಡೆಮಾಡಿಕೋಡುವುದರಿಂದ ಅದೂ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ನೀವು ದುಬಾರಿಯಾದ ಮಿನರಲ್ ನೀರನ್ನು ಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ನಲ್ಲಿ ನೀರು ಸಾಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ರುಚಿ ನಿಮಗೆ ಹಿಡಿಸುವುದಿಲ್ಲವೆಂದಾದರೆ ಅದು ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಕ್ಲೋರಿನ್ ಅಂಶದಿಂದಾಗಿರಬಹುದು (ಮತ್ಸ್ಯಾಲಯದ ಮೀನುಗಳಿಗೂ ಅದು ಹಿಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ!), ಆದರೂ ಕ್ಲೋರಿನ್ ನ ಅಂಶ ಕೆಲವೇ ಘಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿಯೇ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ- ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬಾಟಲಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ- ಹಾಗಾಗಿ ಸಾಧಾರಣ ನೀರನ್ನೇ 2-3 ಘಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಫ್ರಿಜ್ಜಿನಲ್ಲಿಟ್ಟು ಮತ್ತೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಉತ್ಸಾಹ ಬೇಕಾದರೆ ನೀರಿಗೆ ತುಂಡು ನಿಂಬೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ಕಿವಿ ಹಣ್ಣು ಅಥವಾ ಶಾರನ್ ಹಣ್ಣು ಕೂಡಾ ಒಳ್ಳೆಯದೇ. ಈಗ ನೀವು ಸರಿಯಾಗಿ ನೀರು ಕುಡಿದು, ಹಾಸ್ಯ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯವರಾಗಿ, ಗರಿಷ್ಠ ಮಟ್ಟದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಹೊಂದಿದವರಾಗಿದ್ದೀರಿ. ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಮೆ ಮಾಡಿ ನಿರ್ವಹಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ, ಯಾವ ರೀತಿ ಒತ್ತಡವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಓದಿ ತಿಳಿಯಿರಿ.

ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಕಾರ್ಯತಂತ್ರಗಳು - 4 ಬೆಕ್ಕಿನ ನಿದ್ರೆ ಅಥವಾ ಶಕ್ತಿಯುತ ನಿದ್ರೆ (ಸುಲಭವಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಅಸಾಧ್ಯವಲ್ಲ)

ಕ್ಷಿಪ್ರ ನಿದ್ರೆಗೆ ಜಾರಿ. ಇದು ಮತ್ತೆ ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗುವ ಪ್ರಕೃತಿ-ಸಹಜ ವಿಧಾನ. ಸುಮಾರು 10-30 ನಿಮಿಷದ ಕ್ಷಿಪ್ರ ನಿದ್ರೆ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯಕಾರಿ. ಬಳಲಿದರೂ ವಾಹನ ಚಾಲನೆ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಇದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಆದರೆ ಕ್ಷಿಪ್ರ ನಿದ್ರೆಯು ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಕವಾಗಿದೆ.

ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟದ ನಂತರದ ನಿದ್ರೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಅದು ಅನುಕೂಲಕರ. ಆದರೆ ಅದರ ಅವಶ್ಯಕತೆಯು ತಮಗಿದೆ ಮತ್ತು ಅದು ಲಾಭದಾಯಕ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯ (ದುರಾದೃಷ್ಟವಶಾತ್ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹಗಲು ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದು ಉದಾಸೀನದ ಲಕ್ಷಣವೆಂಬ ಭಾವನೆಯಿದೆಯೇ ಹೊರತು ಆರೋಗ್ಯಕರವೆಂದಲ್ಲ).

ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಹಂತದಲ್ಲಿ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ಉದ್ದಿಮೆಗಳು ಎಚ್ಚರಗೊಂಡು ಹಲವಾರು ಮಂದಿ ದಿನದ ನಡುವಿನ ನಿದ್ದೆಯಿಂದ ಲಾಭಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ ಎಂಬ ವಾಸ್ತವವನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲಿದ್ದಾರೆ. ತಮಾಶೆಯೆನಿಸುತ್ತದೆಯೇ? ಅದನ್ನು ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಸಿಯೆಸ್ಟಾವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಮೆಡಿಟರೇನಿಯನ್ನಿನ ಮಿಲಿಯನ್ ಗಟ್ಟಲೆ ಜನತೆಗೆ ಹೇಳಿ. ಮೆಡಿಟರೇನಿಯನ್ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯ ಅಮೆರಿಕಾದ ಜನರು ಪ್ರತಿ ಕೆಲಸದ ದಿನವೂ ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಸಣ್ಣ ನಿದ್ರೆಯ ಲಾಭವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ದೀರ್ಘಾಯುಸ್ಸು ಮತ್ತು ಹೃದಯಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವುದಕ್ಕೆ ನೇರ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿದೆ.

ನಿಮ್ಮ ದುಡಿಮೆಯ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ನಿದ್ರೆಗೆ ಯಾವುದೇ ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲವೆಂದಾದರೆ, ಸ್ವ-ಸಮ್ಮೋಹನಾ ಅವಧಿ, ಆಳವಾದ ಉಸಿರಾಟ, ಇವುಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಿ. ಇದನ್ನು ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿಯೇ ಅಥವಾ ಶೌಚಾಲಯದಲ್ಲೂ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದು ಬಹಳ ಆಶ್ಚರ್ಯಕರ ಪರಿಣಾಮವನ್ನುಂಟುಮಾಡಬಲ್ಲುದು. ಬೇಸಿಗೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೀವು ಸನಿಹದ ಉದ್ಯಾನವನದಲ್ಲಿಯೂ *ಅಲ್ಫ್ರೆಸ್ಕೋ*ದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬಹುದು (ಈ ಪದ ಇಟೆಲಿ

ಭಾಷೆಯಿಂದ ಬಂದುದಾಗಿದೆ. ಹಾಗೆಂದರೆ ತಾಜಾ ಗಾಳಿಯಿರುವಲ್ಲಿ ಎಂದರ್ಥ. ಅದೂ ಸಹ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ).

ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಕಾರ್ಯತಂತ್ರಗಳು - 5 ಒಂದು ಕಪ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ

ಯಾವುದೇ ಚಹಾವಾದರೂ ಸರಿ. ಸುವಾಸನಾಯುಕ್ತ ಚಹಾವಾದರೆ ಇನ್ನೂ ಉತ್ತಮ. ಮೂಲಿಕೆಗಳು, ಸಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಅಥವಾ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಚಹಾ ಮಾಡುವ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಿ. ತಾಜಾ ಪುದಿನ ಬಹಳ ಉತ್ತಮ ಮತ್ತು ಜೀರ್ಣ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಾಯಕಾರಿ. ನೆಟ್ಲ್ ಗಳು ಸಮಾಧಾನಪಡಿಸುವ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳ ಬಳಕೆಯೂ ಲಾಭದಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕಿತ್ತಲೆಯ ರಸವೂ ಉಪಯುಕ್ತ. ಶುಂಠಿ ಬೇರು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ಹಲವಾರು ಮೂಲಿಕೆಗಳು, ಸಾಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಹಣ್ಣುಗಳು, ಹಾಗೂ ಸಸ್ಯಗಳು, ಚಹಾಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮವಾದ ರುಚಿ ಮತ್ತು ಸುವಾಸನೆಯನ್ನು ನೀಡಬಲ್ಲವು. ಜೊತೆಗೆ ಅವು ಔಷಧೀಯ ಗುಣವನ್ನೂ ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸಕವಾಗಿಯೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ಹಸಿರು ಎಲೆಯ ಚಹಾವನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ – ಪ್ರತಿ ಒಂದು ಕಪ್ಪಿಗೆ ಅರ್ಧ ಟೀ ಚಮಚದಷ್ಟು,- ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಆಯ್ಕೆಯ, ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತ ಸುವಾಸನಾದಾಯಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ತಾಜಾ ಕುದಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಬಳಸಿ. ಧೈರ್ಯ ಮಾಡಿ, ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ, ನಿಮಗೆ ತೃಪ್ತಿಯಾಗುವ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಚಹಾದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ. ಸಕ್ಕರೆ ಅಥವಾ ಜೇನು ಸ್ವಾದವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಹಾಲಿಲ್ಲದೆ ಕುಡಿಯುವುದು ಉತ್ತಮ. ಆದರೆ ನಿಮಗೆ ರುಚಿಕರವಾಗಿದ್ದರೆ ಹಾಲು ಬಳಸಿದರೂ ಸರಿ.

ಚಹಾವನ್ನು ತಯಾರಿಸುವುದು, ಅದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಸಾಮಗ್ರಿಯನ್ನು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸುವುದು, ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂಧ ದೂರವಿಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತೆ, ಚಹಾದ ಸುವಾಸನೆಯನ್ನು ಆಘ್ರಾಣಿಸುವುದು, ಚಹಾ ಕುಡಿಯುವುದು- ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಸಹ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪ್ರಶಾಂತಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ದೊರಕುವ ಹಣ್ಣು ಹಾಗೂ ಸಸ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ

ಸ್ವಾದ, ಆನಂದ, ಪ್ಯಾಕೆಟ್ಟುಗಳಲ್ಲಿ ಬರುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳಿಂದ ದೊರಕುವುದಿಲ್ಲ. ಚಾ ಕುದಿಸಲು ದೊಡ್ಡ ಮಗ್ ಅಥವಾ ಟೀ ಪಾಟ್ ಬಳಸಿ.

ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಕಾರ್ಯತಂತ್ರಗಳು - 6 ಅಳುವುದು

ಬಹಳ ಮಂದಿಯ ಅನುಭವದಂತೆ ಕಣ್ಣೀರು ಅಥವಾ ಅಳು ಒತ್ತಡದ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆಯೆಂದಾದರೂ ಅಳು ಮತ್ತು ಕಣ್ಣೀರಿನ ಶರೀರ ಕ್ರಿಯೆಯ ಕುರಿತಾದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಹಿನ್ನೆಲೆ ಮಾಹಿತಿ ಇಲ್ಲ. ಕಣ್ಣೀರಿನ ಹಿಂದಿನ ವಿಜ್ಞಾನ ಏನಿದ್ದರೂ ಬಿಕ್ಕಿ ಬಿಕ್ಕಿ ಅಳುವ ಒಂದು ಅವಧಿಯು ಬಹಳವೇ ಮಂದಿಯಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಉದ್ವೇಗವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ನೀವು ಎಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಹೇಗೆ ಈ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ ನೀಡುತ್ತೀರೆಂಬುದು ನಿಮಗೆ ಬಿಟ್ಟ ವಿಷಯ. ನಿಮ್ಮ ಗ್ರಾಹಕರೆದುರು, ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಚರ್ಚೆ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವಾಗ, ಈ ಭಾವನೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದು ಅಷ್ಟು ಸಮಂಜಸವಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಹಲವು ವೈಯಕ್ತಿಕ/ ಖಾಸಗೀ ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತ ಪಡಿಸಲು ಸ್ವತಂತ್ರರಾಗಿರಬೇಕು. ಕಣ್ಣೀರು ಹಾಗೂ ಅಳುವಿನ ಬಗೆಗಿನ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು ಹಲವರನ್ನು ಆ ರೀತಿ ಮಾಡದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಅಳುವುದರಿಂದ ಲಾಭಪಡೆಯಬಹುದಾದ ಜನರೂ ಖಾಸಗೀ ಕ್ಷಣದಲ್ಲೂ ಎಂದಿಗೂ ಹಾಗೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿರುವುದು ನಮ್ಮ ಕ್ಷಮೆಯಿಲ್ಲದ ಸಮಾಜದ ಚಿತ್ರಣವನ್ನು ನಮ್ಮ ಮುಂದೆ ಇಡುತ್ತದೆ. ದುರಾದೃಷ್ಟವಶಾತ್ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವರಿಗೆ, ಅದೂ ಬಾಲಕರಿಗೆ,ಅಳುವುದು ಕೆಟ್ಟದ್ದು, ಮತ್ತು ಬಾಲಿಶವೆಂದು ಹೇಳಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದು ಕೇವಲ ಮಿಥ್ಯೆ/ತಲೆಹರಟೆ. ಅತ್ಯಂತ ಧೈರ್ಯವಂತರು ಮಾತ್ರ ಯಾವುದೇ ಹಿಂಜರಿಕೆಯಿಲ್ಲದೆ ಅಳುತ್ತಾರೆ. ಉಳಿದವರು, ನರಳುತ್ತಿದ್ದರೂ ಸರಿ, ದುರ್ಬಲರೆಂದೆಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಇಷ್ಟಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ವಿಚಿತ್ರವಾದರೂ ನಿಜ. ಅದೇನೇ ಆದರೂ ಆಗೊಮ್ಮೆ ಈಗೊಮ್ಮೆ ಕಣ್ಣೀರು ಹರಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯ ವಿಚಾರವೇ. ನಿಮಗಿನ್ನೂ ಅದರ ಅನುಭವವಾಗಿಲ್ಲ ಎಂದಾದರೆ ಒಮ್ಮೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ನೋಡಿ. ನಿಮಗೇ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗಬಹುದು.

ಒತ್ತಡದ ಕಾರಣಗಳು

ಹಲವು ವಿಷಯಗಳಿಂದಾಗಿ ಒತ್ತಡವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಒತ್ತಡದ ಕಾರಣಗಳು- ಅಥವಾ ಒತ್ತಡಕಾರಕಗಳು- ಎರಡು ಬಗೆಯವು: ಬಾಹ್ಯ ಮತ್ತು ಆಂತರಿಕ ಒತ್ತಡಕಾರಕಗಳು.
ಬಾಹ್ಯ ಒತ್ತಡಕಾರಕಗಳು- ಉಷ್ಣತೆ, ಛಳಿಯಂತಹ ಭೌತಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗಳು, ದುಡಿಮೆಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ, ಹಾಗೂ ದೌರ್ಜನ್ಯಯುಕ್ತ ಸಂಬಂಧಗಳು- ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ಒತ್ತಡಭರಿತ ಮಾನಸಿಕ ಪರಿಸರಗಳು, ಇತ್ಯಾದಿ.

ಆಂತರಿಕ ಒತ್ತಡಕಾರಕಗಳು – ಸೋಂಕು, ಉರಿಯೂತದಂತಹ ದೈಹಿಕ ಬೇನೆಗಳು ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಸದಾ ಚಿಂತಿಸುತ್ತಿರುವಂತಹ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು.

ಈ ಮೇಲಿನವುಗಳಿಂದ ತಿಳಿಯುವ ವಿಷಯಗಳೆಂದರೆ, ಉದ್ಯೋಗ/ ದುಡಿಮೆಯು ಆಂತರಿಕ ಹಾಗೂ ಬಾಹ್ಯ ಒತ್ತಡಗಳ ಮೂಲಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು.ಒತ್ತಡಕಾರಕಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಅವಧಿಯ/ತೀವ್ರವಾದ ಒತ್ತಡಕಾರಕ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ (ಕ್ರಾನಿಕ್) ಒತ್ತಡಕಾರಕವೆಂದು ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ

- ಕಡಿಮೆ ಅವಧಿಯ ತೀವ್ರವಾದ (ಅಕ್ಯೂಟ್) ಒತ್ತಡವು ತಕ್ಷಣದ ಅಪಾಯಕ್ಕೆ ಬರುವ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ. ಇದನ್ನು ಹೋರಾಡು ಇಲ್ಲವೇ ಪಲಾಯನ ಮಾಡು ಎಂದೂ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮೆದುಳಿನ ಹಿಂದುಳಿದ ಭಾಗ ಅಥವಾ ಕೆಲವು ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಶಬ್ದ, ಜನದಟ್ಟಣೆ, ಅಪಾಯ, ದೌರ್ಜನ್ಯ, ಅಥವಾ ಅಂದುಕೊಂಡಂತಹ ಅಥವಾ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿರುವ ಭಯಾನಕ ಅನುಭವಗಳಂತಹ ಹಾನಿಕಾರಕವಾಗಬಹುದಾದ ಅಪಾಯಗಳಿಗೆ ಅಥವಾ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗೆ ಕೊಡುವ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ. (ದೇಹವನ್ನು ಪಲಾಯನಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಎದುರಿಸಲು ಸಿದ್ಧವಾಗಿಸುವಂತೆ). ಅಪಾಯವು ದೂರಸರಿದಂತೆ ದೇಹವು ಮೊದಲಿನ ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳ್ಳುವ (relaxation) ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. (ಈ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ

ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲೂ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಅಂದರೆ, ವಿಭಿನ್ನ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಕ್ಯೂಟ್ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳುತ್ತಾರೆ).

- ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಕ್ರಾನಿಕ್ ಒತ್ತಡಕಾರಕಗಳು ಸತತವಾಗಿ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಿರುವ ಒತ್ತಡಗಳು. ಅವು ಹೋರಾಡು ಅಥವಾ ಪಲಾಯನ ಮಾಡುವ ಭಾವನೆಗಳು ಕುಗ್ಗಿದಾಗ ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಿಗೆ ಉದಾಹರಣೆಯೆಂದರೆ, ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಿರುವ ಸಂಬಂಧಗಳ ನಡುವಣ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಒತ್ತಡಮಯ ದುಡಿಮೆ, ಒಂಟಿತನ, ಮತ್ತು ಬೆಂಬಿಡದ ಆರ್ಥಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು. ಪರಿಸರವು ಇವೆರಡನ್ನೂ ಹುಟ್ಟು ಹಾಕಬಹುದು. ಆದರೆ ಅದು ಕ್ರಾನಿಕ್ ಅಥವಾ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಒತ್ತಡಕಾರಕಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿವೆ.

ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಪ್ರದರ್ಶನದ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡದ ಪರಿಣಾಮ

ಜನರನ್ನು ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿಸುವಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡದ ಪಾತ್ರವಿರುವುದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ. ಒತ್ತಡದಿಂದಾಗಿಯೇ ಹುಟ್ಟುವ ಖಾಯಿಲೆಗಳು ಎಂದು ಗುರುತಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ ರೋಗಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಏರುತ್ತಲೇ ಇದೆ. ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧೀ ಕಾಯಿಲೆ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ತರುವುದು, ಹಾಗೂ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಕಾರ್ಯಶೀಲತೆಯನ್ನು ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸುವುದೂ ಒತ್ತಡವೇ. ಒತ್ತಡವು ಅಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು, ಐ.ಬಿ.ಎಸ್ (ಇರಿಟೇಟೆಡ್ ಬವೆಲ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್), ಕರುಳಿನ ಹುಣ್ಣು, ಮದುಮೇಹ, ಸ್ನಾಯುಸೆಳೆತ, ಸಂಧಿವಾತ, ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಪಾತ, ಅಲರ್ಜಿ, ಅಲೋಪಿಯಾ, ಹಾಗೂ ಅವಧಿಗೆ ಮುನ್ನ ಹಲ್ಲು ಬೀಳುವುದಕ್ಕೂ ಕಾರಣಕರ್ತೃವಾಗಿದೆ.

ಯು ಎಸ್ ನ ಅನೇಕ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಹೇಳುವ ಪ್ರಕಾರ, ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹೊರಹಾಕುವ ಮೂಲಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಹಲವು ಅಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ತರಲು ಸಾಧ್ಯ: ಹೃದಯದ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಮೂಲಕ ಶೇ .75 ರಷ್ಟು ಹೃದಯಾಘಾತದ ಸಂಭವನೀಯತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಕೋಪವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವ ಜೊತೆಗೆ ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣಾ ತಂತ್ರಗಳ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು

ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಮತ್ತು ಯಾವತ್ತೂ ಒತ್ತಡದ ತಲೆನೋವಿನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣಾ ತಂತ್ರಗಳ ಬಳಕೆಯು ಅವರು ಬಳಸುವ ಔಷಧಿಗಳ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿತು. ಅಲ್ಲದೆ ಆರು ತಿಂಗಳಿನ ನಂತರ ಅದು ಆಂಟಿ-ಡಿಪ್ರೆಸೆಂಟ್ ಗಳ ಬಳಕೆಗೆ ಸಮಾನಾಗಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಯಿತು. ಇವುಗಳೆಲ್ಲವುಗಳ ಅರ್ಥವೇನೆಂದರೆ, ಈ ರೋಗಗಳನ್ನು ಒತ್ತಡವು ಉಲ್ಬಣಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಒತ್ತಡವು ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿ, ಏಕಾಗ್ರತೆ, ಕಲಿಕೆಯಂತಹ ಮೆದುಳಿನ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆಯ ಮೇಲೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ದುಡಿಮೆಯ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ ಸಾಧನಗಳು. ಒತ್ತಡದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ ಪ್ರಜ್ಞಾಶಕ್ತಿಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಶೇ. 50 ರಷ್ಟು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆಯ ನಷ್ಟವಾಗಿರುವುದು ಕಂಡುಬಂತು. ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲಾದ ಕೆಲವು ಪರಿಣಾಮಗಳು ಬದಾಲಾಗಲು ಸಾಧ್ಯ. ಒತ್ತಡಗಳು ದೂರವಾದಂತೆ ಈ ಪರಿಣಾಮಗಳೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಒತ್ತಡದಿಂದ ದೂರಸರಿದಂತೆ ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳುತ್ತವೆ. ಇತರ ಒತ್ತಡ ಸಂಬಂಧೀ ಖಾಯಿಲೆಗಳು ಗಂಭೀರ ಸ್ವರೂಪದವಾಗಿದ್ದು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮೃತ್ಯುವಿಗೂ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ.

ಒತ್ತಡವು ಧನಾತ್ಮಕವೆಂದೂ, ತಮಗೂ, ಇತರರಿಗೂ ಲಾಭದಾಯಕವೆಂದೂ, ಅದು ಉದ್ವೇಗವನ್ನೂ, ಧನಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟುಹಾಕುತ್ತದೆಯೆಂದೂ ಕೆಲವರ ಅಂಬೋಣ. ಅವು ಇಂತಹ ಸಂಗತಿಗಳಿಗೆ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಕಾರಣವಾಗುವುದಾದರೆ ಅದು ಇಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಖ್ಯೆಮಾಡಿರುವಂತಹ ಒತ್ತಡವಲ್ಲ. ಅದು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಹಾಗೂ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವ (ಅವುಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲಿಚ್ಛಿಸುವ, ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ)) ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ತಲಪಲು ಸಾಧ್ಯವಾದ, ವಾಸ್ತವವಾದ, ತನ್ನ ಗುರಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಲು ಕಷ್ಟ ಪಟ್ಟು ದುಡಿದು ಉಂಟಾಗುವ ಉದ್ವೇಗ ಮತ್ತು ಪ್ರಚೋದನೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದು ಒತ್ತಡವಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಒತ್ತಡವು ಜನರಿಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಥೆಗಳಿಗೆ ಕೆಡುಕನ್ನುಂಟುಮಾಡುವಂತಹದು. ಜೊತೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಹಾನಿಕರ. ಅದನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದ್ದು, ಒಳಿತನ್ನುಂಟಮಾಡುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯೆಂದು ಕಡೆಗಣಿಸಬಾರದು . ಇದರಿಂದ ನಿಮಗೇ ಹಾನಿಯಾಗುವುದು ಖಂಡಿತ.

ದುಡಿಮೆಯ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿನ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು

ಇವುಗಳು ದುಡಿಯುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿನ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಸರ್ವೇ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಕಾರಣಗಳು:

- ನಿರ್ವಾಹಕರಲ್ಲದೆ ಇತರರಿಂದಲೂ ದೌರ್ಜನ್ಯ ಹಾಗೂ ಭೀತಿಗೊಳಗಾಗುವುದು.
- ತಮ್ಮ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವಲ್ಲಿ, ಅಸಾಹಯಕತೆ, ಮತ್ತು ಒಳಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಇಲ್ಲದ ಭಾವಕ್ಕೊಳಗಾಗುವುದು.
- ಕೆಲಸದ ಕುರಿತಾಗಿ ನಿರಂತರವಾದ, ಅನುಚಿತ ಬೇಡಿಕೆಗಳು.
- ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಸಂವಹನೆಯ ಕೊರತೆ ಮತ್ತು ಸಂಘರ್ಷಗಳ ಪರಿಹಾರ.
- ಉದ್ಯೋಗ ಭದ್ರತೆಯ ಕೊರತೆ.
- ಸುದೀರ್ಘ ಕೆಲಸದ ಅವಧಿ.
- ಮನೆ ಹಾಗೂ ಕುಟುಂಬದಿಂದ ಬಹಳ ಸಮಯ ದೂರವಿರಬೇಕಾಗುವುದು.
- ಕಛೇರಿ ರಾಜಕೀಯ ಮತ್ತು ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳ ನಡುವಿನ ಸಂಘರ್ಷ.
- ತನ್ನ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ತನ್ನ ಪ್ರತಿಭೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂಬ ಮನೋಭಾವ
- ಜೀವನದ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಅಲ್ಲೋಲ-ಕಲ್ಲೋಲ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸದ ಅವಧಿ, ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು, ಮತ್ತು ಒತ್ತಡಗಳು (ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ನಿದ್ದೆ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ಕ್ರೀಡೆ, ಕೌಟುಂಬಿಕ ಸಮಯ, ಇತ್ಯಾದಿ).

ಒತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಅದಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುವುದರ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಅಂಶಗಳು

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಈಡಾಗುವುದು ಈ ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲ ಅಥವಾ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಅಂಶಗಳಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತವಾಗಬಹುದು, ಅಂದರೆ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಒತ್ತಡವನ್ನು ತಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿದಾಗ, ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಈಡಾಗುವುದು ಪೂರ್ವನಿಗದಿತವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿ ಸಮಯದೊಂದಿಗೆ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ:

- ಬಾಲ್ಯದ ಅನುಭವಗಳು (ದುರುಪಯೋಗ) ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ.
- ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಗಳು (ಕೆಲವು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಗಳು ಇತರರಿಗಿಂತ ಬೇಗನೆ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತವೆ).
- ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವಂಶವಾಹಿನಿಗಳು (ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಹೆತ್ತವರಿಂದ ಹರಿದುಬಂದಿರುವ, ಮೆದುಳಿನ ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಕಾಪಿಡುವ ಸೆರೋಟಿನಿನ್ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ನಂಟುಹೊಂದಿರುವ ಶಮನಕಾರೀ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು) .
- ರೋಗನಿರೋಧಕತೆಯಲ್ಲಿರುವ ಅಸಹಜತೆಗಳು (ಅವು ಸಂಧಿವಾತ, ಎಕ್ಜಿಮಾದಂತಹ, ಒತ್ತಡವನ್ನು ಸಹಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸುವ, ಕೆಲವು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ).
- ಜೀವನಶೈಲಿ (ಮೂಲಭೂತವಾಗಿ ಬಡವಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮದ ಕೊರತೆ).
- ಒತ್ತಡಕಾರಕಗಳ ಅವಧಿ ಮತ್ತು ತೀವ್ರತೆ (ಸರ್ವವಿಧಿತ...).

ಒತ್ತಡದ ಚಿಹ್ನೆಗಳು- ಒತ್ತಡ ಪರೀಕ್ಷೆ

ಔಷಧೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ, ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಆಡ್ರಿನಲ್ ಗ್ರಂಥಿಯು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಎರಡು ಹಾರ್ಮೋನುಗಳಾದ ಕಾರ್ಟಿಸಾಲ್ ಮತ್ತು ಡಿಹೆಚ್ ಇ ಎ (ಡಿ ಹೈಡ್ರೋ ಎಪಿ ಆಂಡ್ರೋ ಸ್ಟಿರಾನ್) ನ್ನು ಅಳೆಯುವ ಮೂಲಕ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಅಳೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ. ಆದರೆ, ನಿರ್ವಾಹಕರಿಗೆ ಈ ಬಿಧಾನಕ್ಕೆ ಸುಗಮವಾದ ದಾರಿಯಿಲ್ಲ, ಆದುದರಿಂದ ಅವರು ಇತರ ಚಿಹ್ನೆಗಳಿಗಾಗಿ ಹುಡುಕಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಕೇವಲ ಒತ್ತಡದಿಂದಲೇ ಆಗಿರುವುವಲ್ಲ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ಆಧಾರಗಳಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವುಗಳು ಒತ್ತಡವಿದೆಯೇ ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಲು ಸೂಚಕಗಳಾಗಬಲ್ಲವು. ನೀವು ಈ ಕೆಳಗೆ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿರುವ ಹತ್ತು ಸೂಚಕ ಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನು ಸರಳವಾದ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು: ನಿಮಗೆ ಅನ್ವಯವಾಗುವ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗುರುತು ಮಾಡಿ. ನಾನು ಹೇಗೆ ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ?

- ನಿದ್ರಾ ತೊಂದರೆಗಳು
- ಹಸಿವಿನ ನಾಶ
- ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ನಾಶ ಹಾಗೂ ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ನಷ್ಟ
- ಕುಂಠಿತಗೊಂಡ ಕಾರ್ಯದಕ್ಷತೆ
- ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕ ದೋಷಗಳು, ತಪ್ಪಿದ ಅಂತಿಮ ಗಡು
- ಕೋಪ ಅಥವಾ ಸಿಡುಕು
- ಹಿಂಸಾತ್ಮಕ ಅಥವಾ ಸಮಾಜ ಘಾತಕ ವರ್ತನೆ
- ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಆಸ್ಫೋಟ
- ಮಾದಕದ್ರವ್ಯ ಅಥವಾ ಮದ್ಯವ್ಯಸನ
- ಉದ್ರೇಕದ ಹವ್ಯಾಸ

ವೈಯಕ್ತಿಕ ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಕ ಮತ್ತು ನೆಮ್ಮದಿ ಪಡೆಯುವ ವಿಧಾನಗಳು

ನೀವು ಉದ್ಯೋಗ ಸಂಬಂಧಿ ಒತ್ತಡಗಳಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಹಾಗೂ ಅದು ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಲಾರಂಭಿಸಿದ್ದರೆ, ಅಥವಾ ಈಗಾಗಲೇ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಯೋಚನೆ ಮಾಡಲು ಸ್ವಲ್ಪ ತಡೆಯಿರಿ. ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನೀವು ಯಾಕೆ ಈ ಅಪಾಯವನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಸನ್ನದ್ಧರಾಗಿದ್ದೀರಿ? ಈಗಲೇ ಜೀವನವೆಂಬುದು ಬಹಳವೇ ಅಲ್ಪಾವಧಿಯದು. ನಮ್ಮ ಸುತ್ತ ಮುತ್ತಲೂ ರೋಗರುಜಿನಗಳು ತುಂಬಿಕೊಂಡಿವೆ; ಇರುವುದನ್ನು ಇನ್ನೂ ಯಾಕೆ ಕೆಡಿಸಬೇಕು?

ಒಂದು ದಿನವೇ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವ ಮೊದಲೇ ನೀವೇ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಬದ್ಧರಾಗಿ

ಒತ್ತಡದಿಂದ ನೆಮ್ಮದಿ ಪಡೆಯಲು ಹಲವಾರು ದಾರಿಗಳಿವೆ. ಒತ್ತಡದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ಅನ್ವಯವಾಗುವಂತಹ ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ವಿಧಾನವೆಂಬುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೂ ಬಹಳಷ್ಟು ಪರಿಹಾರಗಳು ಹಲವು ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಜೊತೆಯಾಗಿ ಬಳಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಪಡೆಯಲಾಗಿದೆ. ವಿಜಯೀ ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣಾ ತಂತ್ರಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಈಡಾಗುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡಕಾರಕಗಳನ್ನು

ದೂರಮಾಡುವ ವಿಧಾನಗಳ ಮೇಲೆಯೇ ಆಧರಿತವಾಗಿವೆ. ಹಲವು ಬಾರಿ ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳು/ವಿಷಯಗಳು ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ನೇರ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ತಮ್ಮ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡುತ್ತವೆ. ಇಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡದ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೊಳಗಾಗುವಿಕೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡಲು ಕೆಲವು ಸರಳ ಸೂಚಕಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

ಒತ್ತಡದಿಂದ ನೆಮ್ಮದಿ ಪಡೆಯಲು ಕೆಲವು ಸರಳ ತಂತ್ರಗಳು

- ಒತ್ತಡದ ಕುರಿತು, ಅದರ ಕಾರಣಗಳ ಕುರಿತು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಯೋಚನೆ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ, ಅವುಗಳನ್ನು ಹೊರದೂಡಲು, ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ಒತ್ತಡಕ್ಕೊಳಗಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು (ನೀವು ಅಥವಾ ಇತರರು) ಆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ದೂರವಿಡಲು ಸೂಕ್ತ ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
- ನಿಮ್ಮನ್ನು ಅಥವಾ ಒತ್ತಡಕ್ಕೊಳಗಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿರುವ ಒತ್ತಡಕಾರಕಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹಾಗೂ ಒತ್ತಡಕ್ಕೊಳಗಾಗುವ ಸಂದರ್ಭಗಳಿಗೆ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡುವ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ನೀವು ಯಾವುದರೊಂದಿಗೆ ವ್ಯವಹರಿಸುತ್ತೀದ್ದೀರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಅದರ ನಿರ್ವಹಣೆಯು ಸುಲಲಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸಿ. ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ ಗುಂಪು, ಮ್ಯಾಗ್ನೇಸಿಯಮ್ ಗಳು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಆದರೆ, ಇತರ ವಿಟಮಿನ್ ಮತ್ತು ಖನಿಜಾಂಶಗಳೂ ಪ್ರಮುಖ ಹೌದು: ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯು ಅಗತ್ಯ. ನೀವು ಈಗ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಆಹಾರವನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ. ಎಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಪಡಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಬದ್ಧರಾಗಿ.
- ವಿಷಯುಕ್ತ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ- ತಂಬಾಕು, ಮದ್ಯಪಾನ ಇವುಗಳು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಉಪಶಮನ ನೀಡಿವೆ ಎನಿಸಿದರೂ ಅವು ದೇಹದ ಸಮತೋಲನೆಯನ್ನು ಅಲುಗಾಡಿಸುವ ಕೆಲಸಮಾಡುವುದರಿಂದ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಈಡಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ.

- ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಒತ್ತಡ ತರುವ ವಿಷಯಗಳಿಂದ ನಿರ್ಲಿಪ್ತರಾಗಿರಲು, ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಸರಿಯಲು, ಹೊರಗಿನಿಂದ ನಿಂತು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.
- ನಿಮ್ಮ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ನಿಲುಕದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಡಿ- ಬದಲಾಗಿ ಅದಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಿ ಅಥವಾ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸರಿದೂಗಿಸಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಚಿಂತೆಯನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ- ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿ- ನಿಮ್ಮ ಮೇಲಿನ ಹೊರೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ – ಒಂಟಿತನವು ಬಹು ದೊಡ್ಡ ಒತ್ತಡಕಾರಕ. ಹೀಗಾಗಿ ಹೊರೆಯನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ.
- ನಿಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿ, ಭಾವನೆಗಳ ಕುರಿತಾದ–ಅರಿವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಒತ್ತಡವು ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು, ಅದು ಗಂಭೀರ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುವುದರ ಮೊದಲು, ಸೂಕ್ತ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳಿ.
- ಸಡಿಲಗೊಳ್ಳುವಿಕೆಯ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಿ- ಯೋಗ, ಸ್ವ-ಸಮ್ಮೋಹನ, ಮಸಾಜ್ (ಅಂಗ ಮರ್ದನ), ತಾಜಾ ಗಾಳಿಯ ಸೇವನೆ- ಇವು ಅವಕಾಶ ಸಿಕ್ಕಿದಲ್ಲಿ ಅವು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸಮಾಡುತ್ತವೆ.
- ದೀರ್ಘಕಾಲ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ನ ಎದುರು ಕುಳಿತು ಕೆಲಸಮಾಡುವಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಉಚಿತ ಡೌನ್ ಲೋಡ್ ಗಳು, ಇವೇ ಮೊದಲಾದ, ಆಧುನಿಕ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಸಲಕರಣೆಗಳ ನೆರವನ್ನು ಹುಡುಕಿ- ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಉಸಿರಾಟ, ಭಂಗಿ, ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನ, ಕಣ್ಣಿನ ಬವಳಿ ಬರುವಿಕೆ, ಹಾಗೂ ಪದೇ ಪದೇ ಬರುವ ಸ್ಟ್ರೈನ್ ನ ಹಾನಿಗಳು (RSI –ರಿಪಿಟಿಟಿವ್ ಸ್ಟ್ರೈನ್ ಇಂಜುರಿ).

ಒತ್ತಡದ ನಿರ್ವಹಣೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯುವುದರಿಂದ ಒತ್ತಡದಿಂದಲೇ ಸಂಭವಿಸಿದ ಹಲವು ರೋಗಗಳಿಂದ ಬೇಗನೆ ಗುಣಮುಖರಾಗಬಹುದು. (ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಅವು ಮಾಯವಾಗಬಹುದು ಅಥವಾ ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳೇ ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಣೆಯಾದಾಗ ಮರೆಯಾಗಬಹುದು); ಅಂದರೆ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯುವುದು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ

ರೋಗಗಳಿಂದ ಗುಣಮುಖರಾಗಲು ಬೇಕಾಗುವ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮಗಳಿಗೆ ಪರ್ಯಾಯವಲ್ಲ.

ಮುಖ್ಯವಾಗಿ, ಒಂದು ವೇಳೆ ಒತ್ತಡವು, ಗಂಭೀರವಾದ ಆರೋಗ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಹುಟ್ಟುಹಾಕಿದ್ದರೆ, ನರಳುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಲೇ ಬೇಕು. ನರಳುವವರು ಹೇಗಾದರೂ ಮಾಡಿ ತಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಹೊರಬರುತ್ತಾರೆಂದು ಭರವಸೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಅದು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಲೇ ಹೋಗಬಹುದು.

ಕಡಿಮೆ ಮಟ್ಟದ ಒತ್ತಡಗಳಿಗೆ, ಅವುಗಳ ಕಾರಣವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಕೊಂಡರೆ ಸಾಕು. ನಂತರ ಆ ಕಾರಣವನ್ನು ದೂರವಿರಿಸಲು ಬದ್ಧರಾಗಿ. ಅದು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭ ಯಾ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಂದ ದೂರಮಾಡುವುದಾಗಿರಬಹುದು. ಸಮಸ್ಯೆಯ ಕಾರಣವನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಆಪ್ತ ಸಲಹೆಯ ಅಗತ್ಯ ಬೀಳಬಹುದು –ಅದೂ ನರಳುತ್ತಿರುವವರು ಸಮಸ್ಯೆಯ ಮೂಲವನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ತಿರಸ್ಕರಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುವಾಗ.

ಒತ್ತಡಕ್ಕೊಳಗಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅಂಗೀಕಾರ, ಪ್ರಜ್ಞೆ, ಹಾಗೂ ಬದ್ಧತೆಯು ಅವಶ್ಯಕ. ಅವರು ತೀವ್ರವಾದ ಒತ್ತಡದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಬೇರೆ ಯಾರೂ ಅವರ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ –ಅವರು ಇನ್ನೂ ಹೋರಾಡು ಇಲ್ಲವೇ ಪಲಾಯನ ಮಾಡು-ಮನೋಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ದೌರ್ಜನ್ಯದಿಂದ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುವ ದೂರಿಗೊಳಗಾದ ನಿರ್ವಾಹಕರು ಸಮಸ್ಯೆಯ ಪರಿಹಾರ ಮಾಡುತ್ತಾರೆಂದು ಎಂದೂ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಬಿಗಡಾಯಿಸಲಾಗದ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬರು ಅದನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಒತ್ತಡಕಾರಕಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಒತ್ತಡಕ್ಕೊಳಗಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಆ ಪರಿಸ್ಥತಿಯಿಂದ ಹೊರತರವುದು ಪರಿಹಾರದ ಒಂದು ಭಾಗ ಮಾತ್ರ. ಅವುಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಅಂಶವನ್ನು ಸಹ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ.: ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಆ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಇದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲನೆಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ.

ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡವನ್ನೇ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಎರಡು ಮುಖ್ಯ ವಿಧಾನಗಳು (ಒತ್ತಡದ ನೇರ ಕಾರಣವನ್ನೇ ತೊಡೆದು ಹಾಕಲಾಗದಿದ್ದರೂ ಸಹ) ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಲಭ್ಯವಿದ್ದೂ ಯಾವುದೇ ವೆಚ್ಚವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿಲ್ಲ ಅಲ್ಲದೆ, ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ತಕ್ಷಣದ ನೆಮ್ಮದಿ ಕೊಡುವುದಂತೂ ನಿಜ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ ನಿಯಮಿತ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮ.

ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆ ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕೆಡಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಎಲ್ಲರೂ ಒಪ್ಪುವ ವಿಚಾರ. ಜೊತೆಗೆ ಇದರಿಂದ ಮೆದುಳಿನ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ಪರಿಣಾಮವಾಗದು ಎನ್ನುವ ಅಭಿಪ್ರಾಯವು ಅವಾಸ್ತವ. ಮೆದುಳಿನ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂದಾದ ಮೇಲೆ ಅದು ನಮ್ಮ ಯೋಚನೆಗಳು, ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ವರ್ತನೆಯ ಮೇಲೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆಂದರ್ಥ.

ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಿರುವಂತೆ ಮೆದುಳು ಹಾಗೂ ನರಮಂಡಲ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ, ಕೆಲವು ನಿರ್ದಿಷ್ಠ ಖನಿಜಾಂಶಗಳು ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್ನುಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ. ಕೆಲವು ಖನಿಜಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆ ನೇರವಾಗಿ ಮೆದುಳು ಮತ್ತು ನರಮಂಡಲದ ಕೆಲವು ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದೂ ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಿದೆ: ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ ಯು ಮೆದುಳು, ಖಿನ್ನತೆ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡಕ್ಕೊಳಗಾಗುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ. ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ1 ನ ಕೊರತೆಯು ಖಿನ್ನತೆ, ನರದೌರ್ಬಲ್ಯ, ಹಾಗೂ ಡಿಮೆನ್ಶಿಯಾ ಎನ್ನುವ ಮಾನಸಿಕ ವ್ಯಾಧಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಬಿ2 ರ ಕೊರತೆ ನರವ್ಯೂಹದ ರೋಗಗಳಿಗೆ, ಹಾಗೂ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಬಿ3 ಸಂದೇಶವನ್ನು ಸಾಗಿಸುವ ಹಾಗೂ ನರಮಂಡಲವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಿಸುವ ಸೆರೊಟೋನಿನ್ ಸೇರಿದಂತೆ ಪ್ರೋಟೀನ್ ತಯಾರಿಗೆ ಅಗತ್ಯ. ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ6 ಸಂದೇಶವಾಹಕ ನರಗಳ ರಚನೆಗೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯವಂತ ನರವ್ಯೂಹವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಬಿ6 ರ ಕೊರತೆಯು ಖಿನ್ನತೆ ಮತ್ತು ಡಿಮೆನ್ಶಿಯಾ ಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಬಿ12 ರ ಕೊರತೆಯು ಅಂಚಿನ/ ಪೆರಿಫೆರಲ್ ನರ ವ್ಯೂಹದ ನಾಶ, ಡಿಮೆನ್ಶಿಯಾ ಮತ್ತು ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.

ವಿಟಮಿನ್-ಸಿ ಯು ಯೂ ಕೂಡಾ ಒತ್ತಡದ ವಿರುದ್ಧ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುತ್ತದೆ: ಅದು ಒಂದು ಆರೋಗ್ಯಕರ ರೋಗನಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆಯಲ್ಲದೆ, (ನಾವು ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುವುದು ರೋಗಗ್ರಸ್ತರಾದಾಗ. ಮತ್ತು ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಹೆಚ್ಚು ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುವುದು ನಮ್ಮ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಕುಗ್ಗಿದಾಗ) ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಯು ನಾವು ಗುಣಮುಖರಾಗುವ ವೇಗವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ; ಅದು ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಯು ಆಘಾತಕಾರೀ ಘಟನೆಯ ನಂತರದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಮತ್ತು, ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಸೋಂಕನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವಲ್ಲೂ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಬ್ರಿಟನ್ನಿನಲ್ಲಿ 2003ರಲ್ಲಿ , ಹಿಂಸಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಸಮಾಜ ಕಂಟಕ ವರ್ತನೆಯ ಮೇಲೆ ಯುವ ಅಪರಾಧಿಗಳ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ ಹದಿನೆಂಟು ತಿಂಗಳ ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡದ ನಡುವೆ ನೇರ ಸಂಬಂಧ ಕಂಡುಬಂದಿದೆ: ಸುಮಾರು 230 ಸ್ವಯಂಸೇವಕರನ್ನು ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಭಜಿಸಲಾಯಿತು. ಅರ್ಧಮಂದಿಯನ್ನು ಪ್ಲಾಸಿಬೋಗೆ ಮತ್ತು ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಮಂದಿಗೆ ಪ್ರತಿ ದಿನವೂ ವಿಟಮಿನ್/ ಕೊಬ್ಬಿನಾಮ್ಲ/ ಹಾಗೂ ಖನಿಜಾಂಶಗಳ ಪೂರೈಕೆ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಎ ಗುಂಪು, ದಾಖಲು ಅಪರಾಧಗಳಲ್ಲಿ ಶೇ .25 ಕಡಿತವನ್ನು ತೋರಿಸಿತು. ಮತ್ತು ಇತರರಡೆಗೆ ಹಿಂಸಾಚಾರ, ಒತ್ತಡದಿಂದ ಮಾಡಿದ ವರ್ತನೆ ಮುಂತಾದ ಗಂಭೀರ ಪ್ರಮಾಣದ ಅಪರಾಧಗಳಲ್ಲೂ ಶೇ. 40 ರಷ್ಟು ಕಡಿತವಾಯಿತು.

ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಯು ಆರೋಗ್ಯಕರ ದೈಹಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮೂಳೆಗಳು ಹಾಗೂ ಮೂಳೆ ಮುರಿತದಿಂದ ಗುಣಮುಖರಾಗಲು ಅಗತ್ಯ. ಇವೆರಡೂ ಸ್ಥಿತಿಗಳು ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲವು.

ಆರೋಗ್ಯಕರ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮೆದುಳಿಗೆ ತೃಪ್ತಿಕರ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಮತ್ತು ಖನಿಜಾಂಶಗಳ ಸೇವನೆ ಅಗತ್ಯ. ಇದರಿಂದ ಒತ್ತಡಕ್ಕೊಳಗಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯು ಮೆದುಳಿನ ಹಾಗೂ ನರವ್ಯೂಹದ ಮೂಲಕ, ನೇರವಾದ ದೈಹಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಮತ್ತು ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಿಂದಾಗಿ ಬರುವ ಒತ್ತಡಕ್ಕೊಳಗಾಗುವ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಅವಶ್ಯಕ. ಮದ್ಯ. ತಂಬಾಕು, ಹೊಗೆಬತ್ತಿ

ಸೇದುವಿಕೆ. ಇತ್ಯಾದಿ ವಿಷಯುಕ್ತ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ಅತಿಯಾದ ಉಪ್ಪಿನ ಬಳಕೆ, ಸ್ಟೀರಾಯ್ಡ್‌ಗಳು, ಅಥವಾ ಇತರ ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯಗಳ ಸೇವನೆ ಮತ್ತು ಇತರ ಪ್ರದೂಶಕಗಳು ದೇಹ, ಖನಿಜಾಂಶಗಳು ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್ನುಗಳ ನಡುವಿನ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ತೊಡೆದುಹಾಕುತ್ತದೆ. ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಈ ಮೂಲಗಳಿಂದ ಬರುವ ಅತಿಯಾದ ವಿಷಯುಕ್ತ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವುದನ್ನು ಮತ್ತು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಆಹಾರ, ಪಾನೀಯ ಹಾಗೂ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಕುರಿತು ಇತರ ಕೆಲವು ಸರಳ (ಮತ್ತು ಕೆಲವರಿಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯಕರ) ಅಂಶಗಳು:

- ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರವು ತಾಜಾ ಆಹಾರದಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಪ್ಯಾಕೇಜುಗಳಲ್ಲಿ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ಮೇಲೆ ಒಮ್ಮೆ ಗಮನ ಹರಿಸಿ. ಆಗ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದೊಳಗೆ ಏನೇನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಿದೆಯೆಂದು ನಿಮಗೆ ಅರಿವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಪ್ರಚಲಿತ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ, ಮಾರ್ಗರೈನ್ ಗಿಂತ ಬೆಣ್ಣೆಯು ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ತಮ. ಇದು ಏಕೆಂದರೆ ಬೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿರುವ ಕೊಬ್ಬು ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿದ್ದು, ಮಾರ್ಗರೈನಲ್ಲಿರುವ ಹೈಡ್ರೊಜಿನೇಟೆಡ್ ಕೊಬ್ಬಿನಿಂದ ಹೆಚ್ಚು, ದೇಹಕ್ಕೆ ಅದನ್ನು ಪರಿವರ್ತಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿದೆ.
- ತಾಜಾ ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿಗಳು ನಿಮಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು: ಸರಳ ಮತ್ತು ನಿಜ.
- ಮೀನು, ಅದೂ ಮ್ಯಾಕರೆಲ್ (ಬೂತಾಯಿ) ನಂತಹ ಎಣ್ಣೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಮೀನು ನಿಮಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಹೈಡ್ರೋಜಿನೇಟೆಡ್ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಮೀನು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ.
- ಕ್ಯಾನ್ ಮಾಡಿರುವ ಬೇಯಿಸಿದ (ಬೇಕ್ಡ್) ಬೀನ್ಸ್ ನಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಬೀನ್ಸ್ ಒಳ್ಳೆಯದೇ. ಆದರೆ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಸಾಸ್ ನಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಉಪ್ಪು ಸಕ್ಕರೆಗಳಿದ್ದರೆ ಅದರ ಬಳಕೆಗೆ ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ. ಲೇಬಲ್ ನಲ್ಲಿ ಬರೆದ ಅಂಶಗಳತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸಿ.
- ಬಾಟ್ಲಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕ್ಯಾನುಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಿದ ನೊರೆ ಸೂಸುವ ಪಾನೀಯಗಳು ಯಾವತ್ತೂ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಅವುಗಳು ಆಸ್ಪರ್ಟೈನ್ ಸೇರಿದಂತೆ ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ

ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಅನೇಕ ಅಧ್ಯಯನಗಳಲ್ಲಿ ಆಸ್ಪರ್ಟೈನ್ ನರವ್ಯೂಹದ ಖಾಯಿಲೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಹಲವಾರು ಸ್ಕ್ವಾಷ್ ಮತ್ತು ಕೋರ್ಡಿಯಲ್ ಗಳಲ್ಲೂ ಆಸ್ಪರ್ಟೈನ್ ಅಂಶವಿದೆ.

- ಅತಿಯಾದ ಕಾಫಿ ಸೇವನೆ ನಿಮಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಎಸ್ಪ್ರೆಸ್ಸೋ ಕಾಫಿಯಲ್ಲಿ ಕಫೇನ್ ನ ಅಂಶ ಫಿಲ್ಟರ್ ಕಾಫಿ ಮತ್ತು ಇನ್ಸ್ಟಂಟ್ ಕಾಫಿಯಲ್ಲಿರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಅದು ಕಾಫಿ ಹುಡಿಮಾಡುವ ಯಂತ್ರದ ಮೂಲಕ ಬೇಗನೆ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ.
- ಚಹಾ ಸೇವನೆ ನಿಮಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅದೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಹಸಿರು ಚಹಾ.
- ಮಾತ್ರೆಗಳು ಮತ್ತು ಗುಳಿಗೆಗಳು ನಿಮಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ದೂರವಿರಿಸಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ತಲೆನೋವು ಬಂದರೆ ಓಡಲು ಹೋಗಿ. ಅಥವಾ ತಜಾ ಗಾಳಿಯಿರುವಲ್ಲಿ ನಡೆದಾಡಿ. ಇದರಿಂದ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿಯೇ ನಿಮ್ಮ ತಲೆನೋವು ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿಯಮವು ಸರಳ ಮತ್ತು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದಂತಹುದು: ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ಅತಿಯಾಗಿ ವಿಷವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಿ. ಇದರಿಂದ ಒತ್ತಡಕ್ಕೊಳಗಾಗುವುದನ್ನು ಮತ್ತು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನೀವು ಒತ್ತಡದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದೀರೆಂದಾದರೆ ಈ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸದಿರುವುದು ಅದನ್ನು ಇನ್ನೂ ಮುಂದುವರಿಯುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ನೀವು ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮ ರುಚಿಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದಿದ್ದಾಗ್ಯೂ, ನಿಮಗೆ ಇಚ್ಛೆಯಿದ್ದಲ್ಲಿ ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲಿತ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಪಡೆಯುವುದು ಸಾಧ್ಯ. ಸವಾಲಿರುವುದು ಯಾವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು ಯಾವುದು ಕೆಟ್ಟದ್ದು ಎಂದು ತಿಳಿಯುವುದರಲ್ಲಲ್ಲ. ಅದು ಕೇವಲ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಬದ್ಧತೆ ಮತ್ತು ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಇಡೀ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಿಮಗಿರುವುದು ಒಂದೇ ದೇಹ –ಅದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ನಿದ್ದೆ ಮತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿ

ನಿದ್ದೆ ಮತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಜೀವನದ ಸಮತೋಲನಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯಕ. ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರ ನಿದ್ದೆ ಹಾಗೂ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ರೀತಿಯು/ ನಮೂನೆಯು ನೈಸರ್ಗಿಕ ವಿದ್ಯಾಮಾನಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿತ್ತು. ಅಂತಹ ಪೂರ್ವಜರಿಂದ ನಾವು ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ವಿಕಾಸಹೊಂದಿದ್ದೇವೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆ ಅನುವಂಶೀಯ ಅಂಶಗಳು ಇವೆ. ಅವು ಸಾವಿರಾರು ವರುಷಗಳಿಂದ ನಾವು ಈ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಬದುಕಿ ಬಾಳಲು ನೆರವಾಗಿವೆ. ನಮ್ಮ ಅನುವಂಶೀಯ ಜೀನ್ ಗಳು ಈಗಿನ ನೈಸರ್ಗಿಕವಲ್ಲದ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನು ಪ್ರತಿಫಲಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಇತ್ತೀಚೆಗಿನ ತಲೆಮಾರಿನಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಆಧುನಿಕ ಬೆಳಕಿನ, ಉಷ್ಣತೆಯ, ಸಂವಹನೆಯ, ಮನರಂಜನೆಯ ತಾಂತ್ರಿಕತೆಯು ಹಾಸುಹೊಕ್ಕಾಗಿದೆ (ಉತ್ತೇಜಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ). ಅದು ಜನರನ್ನು ವಿಚಿತ್ರ ವಾದ ಎಚ್ಚರದ ಮತ್ತು ನಿದ್ದೆಯ ಸಮಯವನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ವರ್ತನೆಗಳು ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ವಂಶವಾಹಿನಿಗಳ ಜೊತೆ ವೈರುಧ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ.

ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅಂತರ್ಗತವಾಗಿರುವ ನಿದ್ದೆ ಮತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ನಮೂನೆಯ ವಿರುದ್ಧ ಹೋಗುವುದೂ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ನೈಸರ್ಗಿಕವಲ್ಲದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಹಾಗೂ ನೈಸರ್ಗಿಕವಲ್ಲದ ಗಾಳಿಯ ಸೇವನೆಯಂತೆಯೇ ಆಂತರಿಕ ಸಂಘರ್ಷವನ್ನು, ಒತ್ತಡವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ರಾತ್ರಿಯ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದು ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ದಿನದ ಸಣ್ಣ ನಿದ್ದೆಯೂ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ. ಅದು ಮತ್ತೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ತುಂಬುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಅದು ನಮ್ಮ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ತುಂಬಿದ ಒತ್ತಡವನ್ನು, ಇರುಸುಮುರುಸಿನ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅಳಿಸಿಹಾಕುತ್ತದೆ.

ಈ ವಾದಸರಣಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಆಧಾರವು ಆಂಡ್ರೋನಿಕಿ ನಾಸ್ಕಾ ಮತ್ತು ಇತರರು ಅರ್ಚೈವ್ಸ್ ಆಫ್ ಇಂಟರ್ನಲ್ ಮೆಡಿಸಿನ್ನಲ್ಲಿ ಫೆಬ್ರವರಿ 12, 2007 ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಿದ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಲ್ಲಿ ಒದಗುತ್ತದೆ. ಅದರ ಸಾರವನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ:

ಈ ಸಂಶೋಧನೆಯ ತಲೆಬರಹ: **ಸಿಯೆಸ್ಟಾ ಇನ್ ಹೆಲ್ದಿ ಅಡಲ್ಸ್ ಎಂಡ್ ಕರೊನರಿ ಮೊರ್ಟಾಲಿಟಿ ಇನ್ ದ ಜನರಲ್ ಪಾಪ್ಯುಲೇಶನ್**. ಈ ಸಂಶೋಧನಾ ತಂಡದ ನಾಯಕ:

ಆಂಡ್ರೋನಿಕಿ ನಾಸ್ಕಾ, ಪಿ ಹೆಚ್.ಡಿ. ಡಿಪಾರ್ಟ್ಮೆಂಟ್ ಆಫ್ ಹೈಜೀನ್ ಎಂಡ್ ಎಪಿಡೆಮಿಯಾಲಜಿ, ಯುನಿವರ್ಸಿಟಿ ಆಫ್ ಅಥೆನ್ಸ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಸ್ಕೂಲ್, ಅಥೆನ್ಸ್, ಗ್ರೀಸ್. ಈ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಪರಿಚಯವೇ ಅದು ಆಯ್ದ ದಾರಿಯನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ:

ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ನಿದ್ದೆ (ಸಿಯೆಸ್ಟಾ)ಯು ಕೆಳಮಟ್ಟದ ಹೃದಯಸಂಬಂಧಿ ಸಾವುಗಳು ಸಂಭವಿಸುವ ಜನತೆಯಲ್ಲಿ ಸರ್ವೇ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ, ಅವುಗಳ ರೋಗ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ವಿರುದ್ಧವಾದ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ. ನಾವು ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ನಿದ್ದೆಯನ್ನು ಮಾಡುವ ಗಣನೀಯ ಪ್ರಮಾಣದ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ ಮೇಲೆ ನಡೆಸಿದ ಪ್ರಯೋಗಗಳ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ, ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯನ್ನು ನಡೆಸಿದ್ದೇವೆ. ಜೊತೆಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯಚಕಿತವಾಗುವ ವೇರಿಯಬಲ್ ವರದಿಯಾದ ಕೋಮಾರ್ಬಿಡಿಟಿ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ, ಹಾಗೂ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಕ್ರಮಗಳ ಮೇಲೂ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದ್ದೇವೆ."

ಈ ಅಧ್ಯಯನವು 23,681 ಮಂದು ಪ್ರಬುದ್ಧರನ್ನು ಸರಾಸರಿ 6.32 ವರ್ಷಗಳ ವರೆಗೆ ಅಭ್ಯಸಿಸಿತು. ಅದರ ಪ್ರಕಾರ ಯಾವುದೇ ಆವರ್ತನೆಯ ಅಥವಾ ಅವಧಿಯ ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡುವ ಪುರುಷ ಹಾಗೂ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಸಾವುಗಳು ಸಂಭವಿಸುವ ನಿಷ್ಪತ್ತಿಯು 0.66 ರಷ್ಟಿತ್ತು. ಅಂದರೆ ಅವರು ಹೃದಯದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಸಾವನ್ನಪ್ಪುವ ಸಂಭವನೀಯತೆ ಇತರರಿಗಿಂತ ಶೇ. 34 ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಿತ್ತು. ದಿನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಗೊಮ್ಮೆ ಈಗೊಮ್ಮೆ ನಿದ್ದೆ ತೆಗೆಯುವ ಮಂದಿಯಲ್ಲಿ ಹೃದಯದ ಖಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಸಾವು ಸಂಭವಿಸುವುದು ಶೇ.12 ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಿತ್ತು. ಮತ್ತು ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡುವ ಜನರಲ್ಲಿ ಹೃದಯದ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಸಾವನ್ನಪ್ಪುವ ಸಂಭವನೀಯತೆ ಶೇ. 37 ರಷ್ಟು ಮಾತ್ರವಿತ್ತು. ಈ ಅಧ್ಯಯನವು ದುಡಿಯುವ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧ (ಕೊರಿಲೇಶನ್) ಏನ್ನು ಅತಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಂಡು ಕೊಂಡಿತು. ಈ ಅಧ್ಯಯನವು ಅಂತಿಮವಾಗಿ: ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ನಿದ್ದೆ ಅಥವಾ ಸಿಯೆಸ್ಟಾವನ್ನು ಮಾಡುವುದು, ಹೃದಯದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಸಾವನ್ನಪ್ಪುವ ಸಂಭವನೀಯತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರೊಂದಿಗೆ ಪರಸ್ಪರ ನೇರ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿದೆ ಎಂಬ ತೀರ್ಪಿಗೆ ಬಂತು. ಈ ಸಂಬಂಧವು ನಿದ್ದೆಯು

ಹೆಚ್ಚು ನಿಯಮಿತವಾದಂತೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವುದನ್ನು ಮತ್ತು ದುಡಿಯುವ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಈ ಸಂಬಂಧ ಹೆಚ್ಚು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡರು.

ಆ ಅಧ್ಯಯನವು ನೇರವಾಗಿ ಒತ್ತಡವನ್ನೇ ಅಳತೆ ಮಾಡಿರಲಿಲ್ಲವಾದರೂ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧೀ ಖಾಯಿಲೆಗಳಿಂದಾಗುವ ಸಾವುಗಳಲ್ಲಿ ಕಡಿತ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿ ಕಡಿತ- ಇವೆರಡರ ನಡುವೆ ಆಂಶಿಕವಾಗಿಯಾದರೂ ಸಂಬಂಧ ಕಲ್ಪಿಸುವುದು ಅನುಚಿತವಾಗಲಾರದು. ಯಾಕೆಂದರೆ ಅವೆರಡೂ (ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಹೃದಯದ ಖಾಯಿಲೆ) ನಿಸ್ಸಂದೇಹವಾಗಿ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿವೆ.

ವ್ಯಾಯಾಮ

ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮವು ಹಲವು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ:

- ವ್ಯಾಯಾಮವು ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ಬಿಡುಗಡೆಯಲ್ಲಿ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ.
- ವ್ಯಾಯಾಮವು ನಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ಒತ್ತಡ ತರುವ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ದೂರಸರಿಸುತ್ತದೆ.
- ವ್ಯಾಯಾಮವು, ಒತ್ತಡದ ಅನುಭವ ಕೊಡುವ, ಶೈತ್ಯಗೊಂಡ, ಬಿಗಿಯಾದ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು, ಅಂಗಾಂಶಗಳನ್ನು ಸಡಿಲಿಸುತ್ತದೆ.
- ವ್ಯಾಯಾಮವು ಆರೋಗ್ಯಕರ ದೇಹವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಿ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ವ್ಯಾಯಾಮವು ಮೆದುಳಿಗೆ ಹರಿಯುವ ರಕ್ತವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದರಿಂದ ಅದು ನಮಗೆ ಲಾಭದಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯಾಯಾಮವು ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಸ್ರವಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ, ನರತಂತುಗಳನ್ನು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲಗೊಳಿಗಿಸುತ್ತದೆ. ವ್ಯಾಯಾಮವು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬೀಟಾ- ಎಂಡಾರ್ಫಿನ್, ನಂತಹ ಉಪಯುಕ್ತ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ಬಿಡುಗಡೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ನಮ್ಮ ಧನಾತ್ಮಕ ಮನೋಸ್ಥಿತಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ

ಸಾಕಷ್ಟು ಪುರಾವೆಗಳಿವೆ. ಗಂಭೀರ ವ್ಯಾಯಾಮವು ಹಲವರನ್ನು ಒಂದು ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಒಯ್ಯುತ್ತದೆ (ಎಲ್ಲರ ಮೇಲೂ ಇದೇ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಚರ್ಚಾಸ್ಪದ ವಿಷಯ. ಆದರೆ ಇದನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಹೆಚ್ಚಿನವರಿಗೆ ಅವಕಾಶವೇ ಇಲ್ಲ...). ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ಈ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಹೇಗೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ಇನ್ನೂ ಅರ್ಥವಾಗದ ವಿಷಯ. ಆದರೂ ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಿರುವ ವಿಚಾರವೆಂದರೆ ವ್ಯಾಯಮಗಳು ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಮನೋಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇವೆರಡೂ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಎಲ್ಲಾ ತರದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು (ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಶಕ್ತಿಕೂಡಿಸುವ ಹಾಗೂ ಶಕ್ತಿ ಕೊಡುವ) ಬಿಗಿಯಾದ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು, ಸಂಯೋಜಕ ಅಂಗಾಂಶಗಳನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಅದು ನೇರವಾಗಿ ಒತ್ತಡದ ಮನೋಭಾವನೆಯ ಮೇಲೆ, ಹಾಗೂ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ (ವಿಶೇಷವಾಗಿ ತಲೆನೋವು). ಮುಂದಿನ ಬಾರಿ ಒತ್ತಡದ ತಲೆನೋವು ಬಂದಾಗ ಇದನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ-ನಿಮ್ಮ ಕತ್ತಿನ ಹಿಂಭಾಗದಿಂದ ಆರಂಭವಾಗಿ ತಲೆಯ ಹಿಂಭಾಗಕ್ಕೆ ಹಬ್ಬುವ ತಲೆನೋವಿಗೆ: ಎದ್ದು ನಿಲ್ಲಿ, ನೀವು ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಿ; ಹೊರಗೆ ನಡೆಯಿರಿ, ಕೆಲವು ಆಳವಾದ ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಭುಜಗಳನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ತಿರುಗಿಸಿ. ನಂತರ ಸೆಕೆಂಡಿಗೆ ಒಂದು ವರ್ತುಲದಂತೆ ವೇಗವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ಒಂದ ನಿಮಿಷದ ವರೆಗೆ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಿ. ನೀವು, ನಿಮ್ಮ ಭುಜಗಳು ಸಡಿಲವಾಗುವುದನ್ನು, ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಕತ್ತಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಸಡಿಲವಾಗುವುದು, ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ನೋವು ಶಮನ್ವಾಗುವುದನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು. ಅದೂ, ಕೇವಲ ಒಂದು ನಿಮಿಷದ ವ್ಯಾಯಾಮದ ನಂತರ! ಹಾಗಾದರೆ ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷದ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ನಿಮಗೆ ಎಷ್ಟು ನೆಮ್ಮದಿ ಸಿಗಬಹದೆಂಬದನ್ನು ನೀವೇ ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ! ಈಗಷ್ಟೇ ಕಾಲ್ಚೆಂಡಾಟವನ್ನು ಮುಗಿಸಿಬಂದ ಯಾರನ್ನಾದರೂ, ಒತ್ತಡಟ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತಿದೆಯೇ ಎಂದು ಕೇಳಿ, ಅವರು ಇಲ್ಲವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಗಂಭೀರವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ವ್ಯಾಯಾಮವು ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂಧ ನಮ್ಮ ಗಮನ ಸೆಳೆಯುವ ಉತ್ತಮ ತಂತ್ರ –ಅದೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕವಾಗಿದ್ದು, ನಿಮ್ಮನ್ನು ಶೃಂಗವನ್ನು ತಲಪಲು ಮುಂದುವರಿಯುವಂತೆ ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ದೇಹವು ಕಠಿಣ ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ನಿರತವಾಗಿದ್ದಾಗ ಯಾವುದೇ

ಇತರ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ, ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ, ಗಮನ ಹರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಒಳತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುವ ಎರೋಬಿಕ್ (ಉಸಿರಾಟದ) ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಮೆದುಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಅನುಕೂಲಕರವಾಗುತ್ತದೆ-ಹೃದಯಸಂಬಂಧಿ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ.

ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಈಗಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ವಿಕಾಸಹೊಂದಲು ಮಿಲಿಯನ್ ಗಟ್ಟಲೆ ವರ್ಷಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡದುಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹವು ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕಾಗಿಯೇ ನಿರ್ಮಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿತ್ತು. ಅದನ್ನು ದೂರವಿಡುವುದರಿಂದ ಹಲವಾರು ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಹಜ.
ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರದಂತೆ, ವ್ಯಾಯಾಮವೂ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಷ್ಟಕರವಾದುದಲ್ಲ-ಉತ್ತರವು ಬಹಳ ಸರಳ- ಅವಕಾಶವು ಬೇಕಾದಷ್ಟಿದೆ- ವೈಯಕ್ತಿಕ ಬದ್ಧತೆ ಎಲ್ಲಾ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ.
ಕೋಪದ ನಿರ್ವಹಣೆ ಯ ಕುರಿತು ಒಂದು ಕೊನೆಯ ಅಂಶ....

ಕೋಪದ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡ

ಕೋಪದ ನಿರ್ವಹಣೆ ಎನ್ನುವ ಪದವನ್ನು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕೋಪದ ನಿರ್ವಹಣೆಯು ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಒಂದು ವಿಧಾನ, ಏಕೆಂದರೆ ದುಡಿಮೆಯ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುವ ಕೋಪವು ಒತ್ತಡದ ಸಂಕೇತವಾಗಿದೆ. ಕೋಪವು ತಿರಸ್ಕೃತ ರೂಪದ ಒತ್ತಡವಾಗಿದ್ದು, ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಎನ್ನುವ ಆಪ್ತಸಲಹೆಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ಶಮನಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ. ತರಬೇತಿಯ ಅವಧಿಗಳು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ನೆರವಾಗುವ ತತ್ವಗಳೂ, ಕೋಪವನ್ನು ತಡೆಯುವ ವಿಧಾನಗಳ ಕುರಿತು, ಉಪಾಯಗಳ ಕುರಿತು ಹೇಳುತ್ತವೆಯೇ ಹೊರತು, ತತ್ವಗಳನ್ನು ಕಾರ್ಯ ರೂಪಕ್ಕೆ ತರಬೇಕಾದರೆ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆಪ್ತ ಸಲಹೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ. ಕೋಪ (ಹಾಗೆಯೇ ಇನ್ನಾವುದಾದರೂ ಅನುಚಿತ ವರ್ತನೆ ಕೂಡಾ) ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ಒತ್ತಡದ ನಿರ್ವಹಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ತಾನು ಬದಲಾಗಬೇಕೆಂಬ ಬಯಕೆಯಿರಬೇಕು- ಅಂಗೀಕಾರ, ಪ್ರಜ್ಞೆ, ಬದ್ಧತೆ- ಆದುದರಿಂದ ಅರಿವು ಮೊದಲ ಅವಶ್ಯಕತೆ. ಕೆಲವು ಕೋಪಾವಿಷ್ಟ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ಕೋಪದ ಬಗ್ಗೆ

ಹೆಮ್ಮೆಯಿದೆ ಮತ್ತು ಬದಲಾಗಲು ಇಷ್ಟವಿರುವುದಿಲ್ಲ; ಇತರರು ತಮ್ಮ ಕೋಪದ ಪರಿಣಾಮ ಇತರರ ಮೇಲೆ ಹೇಗಾಗುತ್ತದೆ, ಎಷ್ಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳವುದಿಲ್ಲ. ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಬದ್ಧತೆಯಿಲ್ಲದ ನಿರ್ವಾಹಕರು ಅಥವಾ ಉದ್ಯೋಗದಾತರು ಸಹಾಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚೇನೂ ಮಾಡುವಂತಿಲ್ಲ; ಕೋಪಾವಿಷ್ಟ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಬದ್ಧನಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ಕೋಪದ ನಿರ್ವಹಣೆಯು ಸಾಧ್ಯ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಬದ್ಧನಾಗಿಸಲು ಮಾಡಬೇಕಾದ ಆದ್ಯ ಕೆಲಸವೆಂದರೆ ಕೋಪದ ಪರಿಣಾಮದ ಕುರಿತು ಅವರೊಂದಿಗೆ ಕೂತು ಸಮಾಲೋಚನೆ ನಡೆಸುವುದು (ತಮಗಾಗಿ ಮತ್ತು ಇತರರಿಗಾಗಿ). ಹಲವು ಬಾರಿ ಕೋಪಿಷ್ಟ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ತಿರಸ್ಕರಿಸುವ ಮನೋಭಾವದಲ್ಲಿರುತ್ತಾರೆ. ("ನನ್ನ ಕೋಪದಿಂದ ತೊಂದರೆಯೇನಿಲ್ಲ. ಜನರಿಗೆ ನನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಗೊತ್ತು, ಅವರು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ .."), ಹೀಗಾಗಿ ಈ ತಿರಸ್ಕಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಕೋಪಿಷ್ಟ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಅವರ ಕೋಪವೆಂಬುದು ಋಣಾತ್ಮಕ ವರ್ತನೆ ಹಾಗೂ ನಾಶವುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿವಿಗೆ ತರುವುದು ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆ. ಅವರ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬದ ಮೇಲೆ ಅದರ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತಮ್ಮ ಹೊರಗೆ ನಿಂತು ವಿಷಯದ ಕುರಿತು ಚಿಂತನೆ ನಡೆಸುವುದನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಿ. ಒತ್ತಡದಂತೆಯೇ, ಅದರ ನಂತರದ ಕೋಪದ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಹೆಜ್ಜೆಯೆಂದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಕೋಪ ತುಂಬಿದ ನಡತೆಗೆ ಕಾರಣವೇನೆಂಬುದನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಇವುಗಳು ಒತ್ತಡಕಾರಕಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿವೆ. ಅವರಿಗೆ ಈ ಅರಿವು ಹೊಂದಲು ಸಹಾಯದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಹಲವಾರು ಸಲ ಸಲಹಾಗಾರರಿಗೆ ರೋಗಿಗಳೊಂದಿಗೆ ನಿಕಟತೆ ಬೆಳೆಯುವವರೆಗೆ ಈ ಕಾರಣದ ಅರಿವು ಆಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಕಡಿಮೆ ಅವಧಿಯ ಅಕ್ಯೂಟ್ (ತೀವ್ರವಾದ) ಒತ್ತಡವು ನೇರ ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆಪ್ತ ಸಲಹೆಯ ಸಹಾಯ ಪಡೆದು ಅವುಗಳ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯ ಮಾರ್ಗೋಪಾಯಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ. ಕೋಪವು ಉಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದರೆ, ಆಗಾಗ ಬರುತ್ತಿರುವುದಾದರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಕ್ರಾನಿಕ್ ಒತ್ತಡವೇ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೆ, ಅದರ ಮೂಲ ಕಾರಣವನ್ನು ಹುಡುಕಲು ಆಪ್ತಸಲಹೆಯ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಮುಕ್ತವಾಗಿ

ಹೊರಹಾಕುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಅತಿಯಾದ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆ ಬೇಕು. ರೋಗಿ ತನ್ನೊಂದಿಗೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಸಂವಹನ ನಡೆಸಲು, ಆಪ್ತ ಸಲಹೆಗಾರರು ರೋಗಿಯನ್ನು ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬಾರಿ ಭೇಟಿ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿ ಬರಬಹುದು.

ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯ ಬಿದ್ದಾಗ, ಅಂದರೆ, ಸಲಹಾಗಾರರು ನಿಕಟತೆಯನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಪಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಕಾರಣವನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಲಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಅಥವಾ ಮುಂದಿನ ದಾರಿಯ ಕುರಿತು ಒಮ್ಮತ ಮೂಡದ ಸಂದರ್ಭಲ್ಲಿ, ತಜ್ಞ ಸಲಹೆಗೆ ಕಳುಹಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಸಂದರ್ಭಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಗಂಭೀರ ಸ್ವರೂಪದ ಹಿಂಸಾತ್ಮಕ ಅಥವಾ ವ್ಯಗ್ರತೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ, ಎಂಬುದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದು ಬಂದಲ್ಲಿ, ಅದು ಚಿಕಿತ್ಸಾತ್ಮಕ ಸಮಸ್ಯೆ, ಆತನಿಗೆ ತಜ್ಞ ಸಲಹೆಯ ಅಗತ್ಯವಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ. ಹಾಗೂ ಯಾವುದೇ ಬೆಂಬಲ ಗುಂಪುಗಳ ಸದಸ್ಯನಾಗುವ ಸಲಹೆ ನೀಡಿ. ಯಾವುದೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲೂ ಇಂತಹವರ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ದುಡಿಮೆಯ ಸ್ಥಳದ ಆಪ್ತ ಸಲಹಾ ಕೇಂದ್ರದ ಮೂಲಕ ಪರಿಹಾರ ಪಡೆಯಲು ಹೋಗಬೇಡಿ. ಇವೆಲ್ಲವುಗಳಿಗೂ ತಜ್ಞ ಸಲಹೆಯ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.

ಹಲವು ಜನರಿಗೆ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಬದ್ಧರಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಕಾರಣವನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದೇ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ತಂದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಕಾಗುತ್ತದೆ-ಬದಲಾಗುವ ದೃಢ ನಿರ್ಧಾರ ಮತ್ತು ಕಾರಣಗಳ ಅರಿವು ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬನಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತವೆ.

ದೂರದರ್ಶನ, ಚಲನಚಿತ್ರ ಹಾಗೂ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಆಟಗಳು-ಮಾನಸಿಕ ಭಾವನೆಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಒತ್ತಡಕಾರಕಗಳು

ಏನನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತೀರೋ ಅದು ನೀವಾಗುತ್ತೀರಿ ಎಂದು ಹೇಳುವಂತೆಯೇ ಈಗಿನ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಏನನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸುತ್ತೀರೋ ಅದು ನೀವಾಗುತ್ತೀರಿ, ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತವೆ. ಮೆದುಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ರೀತಿಯನ್ನೇ ನೋಡಿದಾಗ- ಅದು ಸಹಜವೇ- ಅಂದರೆ ನೀವು ಟಿವಿಯ ಮೂಲಕವಾಗಲೀ, ಚಲನಚಿತ್ರದ ಮೂಲಕವಾಗಲೀ, ಅಥವಾ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಆಟಗಳ ಮೂಲಕವಾಗಲೀ, ಕೆಟ್ಟ, ದುಃಖಭರಿತ, ಧಾರಾವಾಹಿಯನ್ನು ,ಶೋ ಗಳನ್ನು ನೋಡುವುದರ

ಮೂಲಕ ಋಣಾತ್ಮಕ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ, ನೀವೂ ಅಸುಖಿಗಳಾಗಿ, ದುಃಖಭರಿತರಾಗಿ, ಖಿನ್ನರಾಗುತ್ತೀರಿ. ಋಣಾತ್ಮಕ, ಹಿಂಸಾಚಾರದಿಂದ ಕೂಡಿದ, ನಡತೆ, ಭಾಷೆ- ಇವುಗಳು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಋಣಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಕಾಡುತ್ತವೆ. ಅವು ಒತ್ತಡ, ಆತಂಕವನ್ನು ತರುವುದಲ್ಲದೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವನ್ನೂ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಧನಾತ್ಮಕ ಹಾಗೂ ಋಣಾತ್ಮಕ ವೀಕ್ಷಣೆ, ಮತ್ತು ಆಲಿಕೆಗಳು ನಮ್ಮ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ, ಮತ್ತು ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಮೇಲೆ ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ ಧನಾತ್ಮಕ ಹಾಗೂ ಋಣಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಆಧಾರಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿವೆ. ದುಖಭರಿತ, ನೋವುತುಂಬಿದ ಟೀ.ವಿ ಶೋ ಗಳ, ಚಲನಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸುವುದು, ಅಥವಾ ಹಿಂಸಾತ್ಮಕ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡುವುದು ಇವುಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗಳ ಮೇಲೆ ನೇರ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಪುರಾವೆಗಲ್ ಉಲಭಿಸಿವೆ.

ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ, ತಮಾಷೆಯ ದೃಶ್ಯವನ್ನು ವಿವಿಧ ಮಾಧ್ಯಮಗಳಲ್ಲಿ (ಟಿ.ವಿ, ಪುಸ್ತಕಗಳು, ಇತ್ಯಾದಿ) ನೋಡುವುದು, ಅನುಭವಿಸುವುದು ಇವು ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ, ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿ, ಹಾಗೂ ಒತ್ತಡಗಳ ಮೇಲೆ ಲಾಭದಾಯಕ ಪರಿಣಾಮವಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ.

ಋಣಾತ್ಮಕ ನೋಟ ಮತ್ತು ಆಟ ನಿಮಗೆ ಕೆಟ್ಟದ್ದು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಾಸ್ಯ ಪ್ರಸಂಗಗಳು ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ನಿಮ್ಮ ಮೇಲಿನ ಪ್ರಭಾವದ ಕುರಿತು ಯೋಚಿಸಿ ಅವುಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ ಋಣಾತ್ಮಕವಾದುದನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಿ ಮತ್ತು ಧನಾತ್ಮಕವಾದುದನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ- ಇದರ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ಜೊತೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮಮೇಲಿನ ಒತ್ತಡದ ಮಟ್ಟವೂ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ.

ಬಾಲ್ಟಿಮೋರಿನ, ಯುನಿವರ್ಸಿಟಿ ಆಫ್ ಮೇರಿಲ್ಯಾಂಡ್ ನ, ಡಾ. ಮೈಕೆಲ್ ಮಿಲ್ಲರ್ ರವರು 2005 ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಿದ ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಎಂಡೋತೀಲಿಯಮ್ ಮೇಲಿನ ಒತ್ತಡದ ಧನಾತ್ಮಕ ಹಾಗೂ ಋಣಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮವು

ನಿಜವೆಂದು ತೋರಿಸಿಕೊಡಲಾಗಿದೆ.ಇದಕ್ಕೆ ಧನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಋಣಾತ್ಮಕ ನೋಟಗಳು ಮತ್ತು ಆಲಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಬಳಸಲಾಯಿತು. ಪರಿಣಾಮವಾದ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳು, ಒತ್ತಡ, ಅದರಿಂದಾಗುವ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಕಾರ್ಯದಕ್ಷತೆಯಲ್ಲಾಗುವ ಋಣಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನೂ ತೋರಿಸಿಕೊಡಲಾಯಿತು. ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಹಾಗೂ ಎಂಡೋತೀಲಿಯಮ್ ಗಳು ಬೇಗನೆ ಹಿಗ್ಗುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ತನ್ಮೂಲಕ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಗೆ ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ. ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವ, ಹೃದಯಕ್ಕಾಗಬಹುದಾದ ಅಪಾಯಗಳನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುತ್ತವೆ. ಮೂಲಭೂತವಾಗಿ ಋಣಾತ್ಮಕ ಅನುಭವಗಳು ರಕ್ತನಾಳು ಹಿಗ್ಗುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಧನಾತ್ಮಕ ಅನುಭವಗಳು, ನಗು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಹಿಗ್ಗುವಿಕೆಯನ್ನು ಸುಗಮಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ, ಈ ಸಂಶೋಧನೆಯು, ಒತ್ತಡವು ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆಯನ್ನು ಶೇ. 35 ರಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ನಿಧಾನಗತಿಗೆ ತಳ್ಳಿತು, ಅದೇ ನಗುವು ಶೇ. 22 ರಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಅದನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿತು. ಮಿಲ್ಲರನು ಈ ಹಿಂದಿನ ಅನೇಕ ಅಧ್ಯಯನಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸುವ ಮೂಲಕ ಒತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಹಾಸ್ಯ ಹಾಗೂ ನಗುವಿನ ಧನಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನೂ ಹಾಗೆಯೇ ಋಣಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆ ಮತ್ತು ನೋಟಗಳಿಂದ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲಾಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳ ವಿರೋದಾಭಾಸವನ್ನೂ ತೋರಿಸಿಕೊಟ್ಟನು. ಆತ ಒತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಅದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಉಂಟಾಗುವ ರಕ್ತನಾಳಾಘಾಲ ಮೇಲಿನ ಪರಿಣಾಮ 45 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡ. ಅಲ್ಲದೆ ನಿರಂತರ ಒತ್ತಡ ರಕ್ತನಾಳಾಘಾಲನ್ನು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಹಾನಿಗೊಳಗಾಗಿಸಬಹುದೆಂಬ ವಾದವನ್ನೂ ಮಂಡಿಸಿದ.

ಡಾ. ಆಂಡ್ರೂ ಸ್ಟೆಪೋ, ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ಆಫ್ ಸೈಕಾಲಜಿ, ಯುನಿವರ್ಸಿಟಿ ಆಫ್ ಲಂಡನ್, ಇವರು, ಸಂತಸದಂತಹ ಧನಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಯ ಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡದ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಕಾರ್ಟಿಸಾಲ್ ನ ಕಡಿಮೆ ಮಟ್ಟದ ನಡುವೆ ಇರುವ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಈ ಮೊದಲೇ ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. (ಧನಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಒತ್ತಡದಿಂದ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನರಳುವುದಿಲ್ಲವೆಂಬುದನ್ನೂ ಅವರು ಮೊದಲೇ ವರದಿ ಮಾಡಿದ್ದರು)

ಡಾ. ಮಾರ್ಗರೆಟ್ ಅವರು ಅಮೆರಿಕಾದಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ ಸಂಶೋಧನೆಯು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ನಗುವು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಸಾಧನ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಅಲ್ಲದೆ ನಿಶ್ಚಿತವಾಗಿ, ನಗುವಿನ ನಂತರ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡದ ಮಟ್ಟವು ಕುಗ್ಗಿದೆ ಎಂದೂ ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಮತ್ತು ಬ್ರಿಟನ್ನಿನ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಮೋಜಿನ/ತಮಾಷೆಯ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಮಕ್ಕಳ ವಾರ್ಡುಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಮೂರ್ಛೆ ತಪ್ಪಿಸುವ ಮುನ್ನ, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮುನ್ನ, ರೋಗಿಯ ಒತ್ತಡ ಸಹಿಷ್ಣುತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ

ದುಡಿಯುವ ತಾಯಂದಿರು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಾರೆ

ತಾಯಂದಿರು ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲೇ ಅತಿ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಜಾದೂಗಾರರು. ದುಡಿಮೆ, ಹಣಕಾಸು, ಕುಟುಂಬ- ಅವರು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಂತೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಈ ಎಲ್ಲಾ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು ಹಲವೊಮ್ಮೆ ತಾಯಂದಿರನ್ನು ಒತ್ತಡದಿಂದ ಕೂಡಿದವರನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಅಮೆರಿಕನ್ ಸೈಕಲಾಜಿಕಲ್ ಅಸೋಸಿಯೇಶನ್ (APA)ಯು, 2010 ರಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ ಒಂದು ಸಮೀಕ್ಷೆಯ ಪ್ರಕಾರ, ಪುರುಷರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಒತ್ತಡ ಸಂಬಂಧೀ ತಲೆನೋವು (ಮ:ಶೇ.41; ಪು: ಶೇ.30), ಅಳುವಂತಾಗುವುದು (ಮ:ಶೇ. 44; ಪು:ಶೇ.15) ಅಥವಾ ಕಳೆದ ತಿಂಗಳೊಳಗೆ ಅಜೀರ್ಣದ ಅನುಭವವಾಗಿರುವುದು (ಶೇ.32 ಪು:ಶೇ. 21) ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ವರದಿ ಮಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು. ಅದೇ ಸಮೀಕ್ಷೆಯು ಒತ್ತಡ ವನ್ನುನಿರ್ವಹಿಸುವ ಒಂದು ಮಾರ್ಗವಾಗಿ ತಾವು ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತೇವೆ ಎಂದೂ ವರದಿಮಾಡಿರುವುದನ್ನು ಹೇಳುತ್ತದೆ (ಶೇ.31. ಪು:ಶೇ. 21).

ತಾಯಂದಿರು ಹಾಗೂ ಅವರ ಕುಟುಂಬಗಳಿಗೆ ಒತ್ತಡವನ್ನುದ್ದೇಶಿಸುವ ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಇದು ಸಕಾಲ.

"ಒಬ್ಬ ತಾಯಿ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿಭಾಯಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಳೆಂಬುದು ಹಲವೊಮ್ಮೆ ಇಡೀ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಮಾದರಿಯಾಗುತ್ತದೆ"; "ಕುಟುಂಬದ ಇತರ ಸದಸ್ಯರು ಆಕೆಯ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ವರ್ತನೆಯನ್ನೇ ಅನುಕರಿಸುತ್ತಾರೆ" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ, ಎ ಪಿ ಎ ಮನೋಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ ಲಿನ್ ಬುಫ್ಕಾ

ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ, ವಿವಾಹಿತ ಮಹಿಳೆಯರು ಅವಿವಾಹಿತ ಮಹಿಳೆಯರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದು ಎ ಪಿ ಎ ಸಮೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಸ್ಫುಟವಾಗಿದೆ. ಮೂರನೆಯ ಒಂದು ಭಾಗದಷ್ಟು ವಿವಾಹಿತ ಮಹಿಳೆಯರು (33 ಶೇ.) ತಾವು ಕಳೆದ ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದ್ದೇವೆಂದು ವರದಿ ಮಾಡಿದರೆ (10-ಅಂಕಗಳ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ 8, 9 ಅಥವಾ 10) ತುಲನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಐವರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಅವಿವಾಅಹಿತ ಮಹಿಳೆ (22 ಶೇ.) ಆ ರೀತಿ ವರದಿ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಗೆಯಮನಾರ್ಹ ಸಂಖ್ಯೆಯ ವಿವಾಹಿತ ಮಹಿಳೆಯರು ಕಳೆದ ಐದು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಮೇಲಿನ ಒತ್ತಡ ಗಣನೀಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿದೆ ಎಂದೂ ವರದಿ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. (56 ಶೇ.; ಅವಿವಾಹಿತ ಮಹಿಳೆಯರು ಶೇ. 41). ಮತ್ತು, ಅಮೆರಿಕಾದ ಕಾರ್ಮಿಕ ವಿಭಾಗಕ್ಕೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ, ಶೇ. 80 ರಷ್ಟು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬದ ಆರೋಗ್ಯದ ಕುರಿತಾದ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದು ಮಹಿಳೆ, ಇದು ಅವರ ಮೇಲೆ ಕುಟುಂಬ ಆರೋಗ್ಯ ನಿರ್ವಾಹಕರ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯ ಹೊರೆಯನ್ನೂ ಪೇರಿಸುತ್ತದೆ.

"ತನ್ನ, ತನ್ನ ಮಕ್ಕಳ ಹಾಗೂ ಹೆತ್ತವರ ಆರೋಗ್ಯದ ಕುರಿತಾದ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಕಷ್ಟದ/ ಒತ್ತಡ ಹೇರುವ ಕೆಲಸ," ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ ಬುಫ್ಕಾ. "ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡಮಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನ್ ಉನಿಭಾಯಿಸುವ ಜನರು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದು ಆದರೆ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಗಣನೀಯವಾದ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟುಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದರೊಂದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತಡವನ್ನೂ ತಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಹೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ."

ಎ ಪಿ ಎ ಯು ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಕಾರ್ಯತಂತ್ರಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ:

- **ನೀವು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹೇಗೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತೀರಿ ಎಂಬದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ**– ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಒತ್ತಡವನ್ನು ವಿಭಿನ್ನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ನೀವು ಒತ್ತಡಕ್ಕೊಳಗಾಗಿದ್ದೀರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಹೇಗೆ ಗೊತ್ತುಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ? ನಿಮ್ಮ ಅಲೋಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ವತನೆಗಳು ಮತ್ತು ವರ್ತನೆ ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡವಿಲ್ಲದ ಸಂದರ್ಭಗಳಿಗಿಂತ ಹೇಗೆ ಬಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ?
- **ಒತ್ತಡಕಾರಕಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ** – ಯಾವ ಯಾವ ಘಟನೆ/ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ಒತ್ತಡದ ಅನುಭೂತಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ? ಅವು ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಸಿದಂತಿವೆಯೇ, ಕುಟುಂಬದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆಯೇ, ಆರ್ಥಿಕ ನಿರ್ಧಾರಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆಯೇ, ಕೆಲಸ ಅಥವಾ ಸಂಬಂಧಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತಿದೆಯೇ? ಅಥಾವ ಇನ್ನಾವುದಾದರೂ ಬೇರೆ ವಿಷಯಗಳಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆಯೇ?
- **ನೀವು ಒತ್ತಡದ ಜೊತೆಗೆ ಹೇಗೆ ವ್ಯವಹರಿಸುತ್ತೀರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ** – ತಾಯಿತನದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ವರ್ತನೆಯ ಬಳಕೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರಾ ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಿ. ಇದು ನಿಮ್ಮ ಯಾವತ್ತಿನ ವರ್ತನೆಯೇ ಅಥವಾ ಕೆಲವು ನಿರ್ದಿಷ್ಠ ಆಗುಹೋಗುಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯೇ? ಗಡಿಬಿಡಿ ಅಥವಾ ಅವಸರದಿಂದಾಗಿ ನೀವು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಶಲೆಯಿಂದ ಕರೆತರಲು ಹೋಗುವಾಗ ಫಾಸ್ಟ್ ಫುಡ್ (ಕುರುಕಲು ತಂಡಿ) ತಿನ್ನುವಂತಹ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೀರಾ? ಮುಖ್ಯ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಸಮಯಕೊಡಿ. ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಪಟ್ಟಿಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಇತರರಿಗೆ ಹಂಚಿ. ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ಹಾಗೂ ಸ್ನೇಹಿತರು ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮೇಲಿನ ಹೊರೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹದು ಎಂಬುದನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ತನ್ಮೂಲಕ ಸ್ವಲ್ಪ ವಿರಾಮದ ಸಮಯವನ್ನು

ನಿಮಗಾಗಿ ಮೀಸಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯಿರುವ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಡವಾಗಿ ಮಾಡಿ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲವೆಂದು ಹೇಳಿ.

- **ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಆರೋಗ್ಯಕರ ದಾರಿಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಿ** – ಒತ್ತಡವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿ- ಸಣ್ಣ ನಡಿಗೆ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಅಥವಾ ಸ್ನೇಹಿತರ ಜೊತೆಗೆ, ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರ ಜೊತೆಗೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಇತ್ಯಾದಿ. ಸಮಯ ಹದಂತ ಅನಾರಗ್ಯಕರ ವರ್ತನೆಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿವುದು ಕಷ್ಪ ಎಂಬುದನ್ನು ಸದಾ ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಒಂದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹಲವು ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಹೊತ್ತುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಒಂದು ಸಲಕ್ಕೆ ಒಂದು ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಬದಲಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನಕ್ಕೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ.
- **ತಜ್ಞ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಕೇಳಿ**– ಒತ್ತಡಮಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲೂ ಮುಂದುವರಿಯಲು ಸ್ನೇಹಿತರು ಮತ್ತು ಬಂಧುಗಳ ಬೆಂಬಲ ಪಡೆಯುವುದು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೂ ಒತ್ತಡದ ಪ್ರಭಾವ ಮುಂದುವರಿದಿದೆ ಎಂದಾದರೆ ನೀವು ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ. ಅವರು ನಿಮ್ಮ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಮತ್ತು ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತಾರೆ.

- "ತಾಯಂದಿರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿ ಕುಟುಂಬದ ಅಗತ್ಯಗಳ ಕಡೆಗೆ ಮೊದಲು ಆದ್ಯತೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ," ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಬುಫ್ಕಾ. "ನಿಮ್ಮ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು/ದರ್ಜೆಯನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸುವುದು ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ವಿಷಯವಲ್ಲ- ಪರಿಪೂರ್ಣ ಮನೆ ಪಡೆಯಲು ಯಾ ಪರಿಪೂರ್ಣ ತಾಯಿ ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೇ ನೀವೇ ಒತ್ತಡ ಹೇರಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ನೀವು ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಮಹಿಳೆಯಾಗಬೇಕೆಂದು ಯಾರೂ ನಿರೀಕ್ಷಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಉಪಸಂಹಾರ

ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕವಾಗಿ, ಒತ್ತಡದ ಕುರಿತಾದ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಒತ್ತಡ ಕಾರಕಗಳ ವಿರುದ್ಧ ದೇಹದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ (ಶಾರೀರಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯ ದೃಷ್ಟಿ ಕೋನ) ಮತ್ತು ಒಂದು ಘಟನೆಯನ್ನು ಒತ್ತಡಕಾರಕವೆಂದು ಗುರುತಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ (ಪ್ರಜ್ಞಾ ಪೂರ್ವಕ)ಯ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ, ಒತ್ತಡದ ಮೇಲಿನ ಇತ್ತೀಚೆಗಿನ ದೃಷ್ಠಿಕೋನವು ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಅನುಭವ ಪಡೆಯುವ ವಿಭಿನ್ನ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಪರಿಣಾಮಕ್ಕೊಳಗಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಪರಿಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಒತ್ತಡದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಉಂಟಾಗುವ ರೋಗಗಳ ಕುರಿತು ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸುವತ್ತ ಆಸಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ, ಹೃದಯಸಂಬಂಧೀ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಖಿನ್ನತೆ, ಇವು ಜನಾಂಗ, ಲಿಂಗ, ವೈವಾಹಿಕ ಸ್ಥಿತಿ, ಹಾಗೂ ಆದಾಯ- ಇವುಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗಗಳಲ್ಲಿನ ಈ ರೀತಿಯ ಸಾಮಾಜಿಕ-ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು, ಈ ರೋಗಗಳಿಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಗುರಿಯಾಗಿಸುವ ಈ ಒತ್ತಡಗಳು ಯಾವುದೋ ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಅಲಂಕರಿಸುವಾಗ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಾರೋ ಅದಕ್ಕೆ ಕೊಂಡಿಯಾಗಿದೆ/ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಜನರು ಒತ್ತಡಮಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಅಪಾಯವನ್ನು ದೂರವಿಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು, ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕ ತಂತ್ರ ಬಳಸುವುದು, ಹಾಗೂ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆಯನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು, ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಅವರು ತಾವು ಸೇರುವ ಗುಂಪುಗಳಿಂದ ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ನಿಭಾಯಿಸುವ ಕಾರ್ಯತಂತ್ರಗಳು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲೂ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿದ್ದರೂ , ನಿಭಾಯಿಸುವ ಗುಣವು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಪರಿಸರದ ಕೊಡುಗೆಯಾಗಿದೆ.

ಒತ್ತಡದ ಮೇಲೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಅಂಶಗಳ ಪ್ರಭಾವದ ಕುರಿತು ಜನರ ಅರಿವು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆ ಒತ್ತಡದ ಕುರಿತಾದ ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ದಿಕ್ಕೂ ಬದಲಾಗತ್ತಿದೆ. ಒತ್ತಡದ ಜೀವ-ಮಾನೋ-ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾದರಿಯು ಒತ್ತಡದ

ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯ ಮತ್ತು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯ ವಿಭಿನ್ನ ರೀತಿಯ ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ತನ್ನೊಳಗೆ ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಆದರೂ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅನುಭವಿಸುವ ಒತ್ತಡದ ಮೇಲೆ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ರಚನೆಯ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಒತ್ತಡದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿರುವ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ವ್ಯತ್ಯಾಸದ ಮೇಲೂ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ. ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಹಾಗೂ ಸಮಾಜಗಳು ಒತ್ತಡಕಾರಕ ಘಟನೆ ಯಾವುದು, ನಿರ್ದಿಷ್ಠ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದಾದ ನಿಭಾವಣೆಯ ತಂತ್ರಗಳು ಯಾವುವು, ಹಾಗೂ ಯಾವ ಸಾಂಸ್ಥಿಕ ನೆರವಿಗೆ ನಾವು ಕೈಚಾಚಬಹುದೆಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ದೇಶಿಸುತ್ತವೆ (ಫುಮಿಕೋ ನೌಟನ್, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಂವಹನೆ). ಪಿಯರ್ಲಿನ್ (1982) ಹೇಳುವಂತೆ ಸಮಾಜ, ಅದರ ಮೌಲ್ಯಗಳ ಪದ್ಧತಿಗಳು, ಜನತೆಯ ಸ್ಥರಬದ್ಧ ನಿರ್ವಹಣೆ, ಸಾಂಸ್ಥಿಕ ಚೌಕಟ್ಟು, ಹಾಗೂ ಈ ಅಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಕೂಡಾ ಒತ್ತಡದ ಮೂಲಗಳಾಗಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಮೆರ್ಟನ್ (1957) ಗೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ತಾವು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಸುವ ರಚನೆಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಸಂಘರ್ಷ ನಡೆಸುವ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಉತ್ತಜಿಸುವ ಮೂಲಕ ಸಮಾಜವು ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಮೆರ್ಟನ್ ವಾದಮಾಡುವಂತೆ ಯುನೈಟೆಡ್ ಸ್ಟೇಟ್ಸ್ ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಚಲಿತದಲ್ಲಿರುವ ಮೌಲ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಮಂದಿ ಹಣ ಮತ್ತು ಗೌರವಕ್ಕಾಗಿ ದುಡಿಯುವುದನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಕ್ಕಿಂತ ಅಧಿಕ ಮಂದಿ ಅದರ ಹಿಂದೆ ಬೀಳುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರ ಅದನ್ನು ಪರೈಸುವಷ್ಟು ಅವಕಾಶವಾಗಲೇ ರಚನೆಯಾಗಲೀ ಅಮೆರಿಕದ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಮೆರ್ಟನ್ ನ ವಾದ. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ, ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕವಾಗಿ ಅಂತರ್ಗತವಾಗಿರುವ ಈ ಗುರಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಲು ಶ್ರಮಿಸುತ್ತಿರುವ ಬಹಳ ಮಂದಿ ತಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ಸೋಲುತ್ತಾರೆ.

ಸಂಶೋಧಕರು ಒತ್ತಡದ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಸಾಮಾಜಿಕ-ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ದೃಷ್ಠಿ ಕೋನವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿದಾಗ, ಈಗ ಕೇವಲ ಶಾರೀರಿಕ ಹಾಗೂ ಅರಿವಿನ ಅಂಶಗಳಾನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಒತ್ತಡದ ವ್ಯಾಖ್ಯೆಯನ್ನು ಪುನರ್ವಿಮರ್ಷೆಗೊಳಪಡಿಸಿ, ಇವೆರಡೂ ಅಂಶಗಳ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸುವ ವ್ಯಾಖ್ಯೆಯನ್ನು ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು ಒತ್ತಡದ ಹಾಗೂ ಅದನ್ನು ಪ್ರಸ್ತುತ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಅಸ್ಥಿತ್ವದಲ್ಲಿರುವ

ಮೌಲ್ಯಗಳು ಒಡ್ಡುವ ತಡೆಗಳ ಹೊರತಾಗಿಯೂ ಅದನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಕುರಿತಾದ ನಮ್ಮ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ. ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಮಧ್ಯಪ್ರವೇಶಕ್ಕೆ ಕನ್ನಡಿ ಹಿಡಿಯುವ ಒತ್ತಡದ ಮರು ವ್ಯಾಖ್ಯೆ ಹೀಗಿರಬಹುದು ಒತ್ತಡವು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಕಾರ್ಯವ್ಯಾಪ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ಪರಿಸರ, ಸಮಾಜ ಹಾಗೂ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ ಒಂದು ನರವ್ಯೂಹ ಹಾಗೂ ಶಾರೀರಿಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳ ಸಮೂಹವಾಗಿದೆ

ಆದುದರಿಂದ ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹುಡುಕುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಸಂದರ್ಶನದ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ, ಅಗತ್ಯ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ನಂತರ ಅದನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುವ ಮೂಲಕ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರದೇಶದ ವಸ್ತುಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅರಿಯಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಅಧ್ಯಾಯ -4

ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ (ಅರ್ಥವಿವರಣೆ)

ಅಧ್ಯಾಯ -4

ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ (ಅರ್ಥವಿವರಣೆ)

ಈ ಅಧ್ಯಾಯವು ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿಯ ಮೂಲಕ ಪ್ರತಿಪಾದಕರಿಂದ ಪಡೆದ ದತ್ತಾಂಶಗಳ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮತ್ತು ಅರ್ಥವಿವರಣೆಯನ್ನೊಳಗೊಂಡಿದೆ. ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿಯಲ್ಲಿ ಮೂರು ವಿಭಾಗಗಳಿದ್ದು, ಮೊದಲ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಜನಸಂಖ್ಯಾ ವಿವರಗಳು (ಅಂದರೆ ದುಡಿಯುತ್ತಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರ) ಇವೆ. ಎರಡನೆಯ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಉದ್ಯೋಗದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಒತ್ತಡದ ಕುರಿತು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿವೆ. ಹಾಗೇಯೇ ಮೂರನೆಯ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ, ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡದ ಪರಿಣಾಮದ ಕುರಿತಾದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿವೆ.

ವಿಭಾಗ I: ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆಯರ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ ವಿವರಗಳು

ಈ ವಿಭಾಗವು ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆಯರ ಜನಸಂಖ್ಯಾ ವಿವರಗಳ ಕುರಿತಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಸಮಾಜಿಕ- ಆರ್ಥಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆಯನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

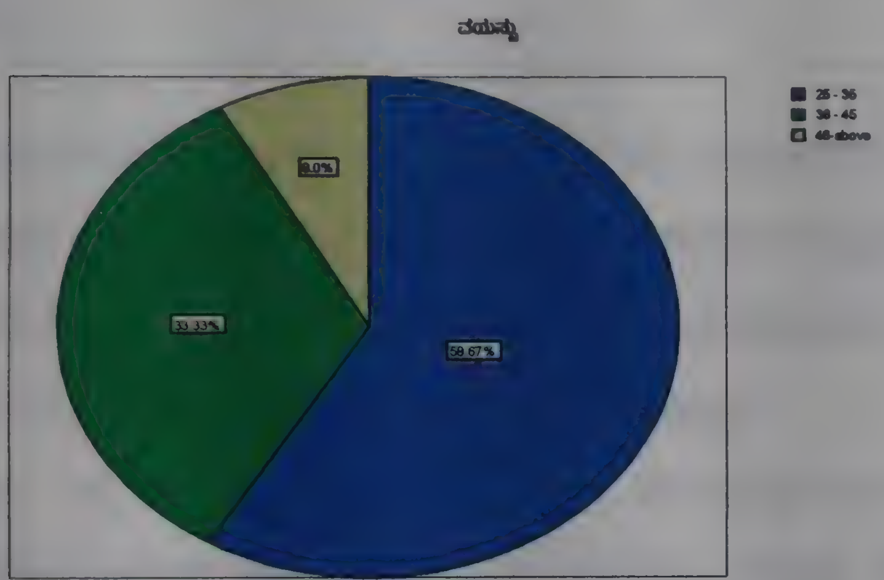
ಪಟ್ಟಿ 1: ವಯಸ್ಸಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಹಂಚಿಕೆ

		ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಸಂಖ್ಯೆ	**ಶೇಕಡಾವಾರು ಹಂಚಿಕೆ**
ವಯಸ್ಸು	25-35	44	58.7
	36-45	25	33.3
	46 ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟವರು	6	8.00
	ಒಟ್ಟು	75	100.00

ಪಟ್ಟಿ 1 ವಯಸ್ಸಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಹಂಚಿಕೆಯನ್ನುತೋರಿಸುತ್ತದೆ. 58ಶೇ. ಪ್ರತಿಪಾದಕರು 25-35 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರುತ್ತಾರೆ. 33.3ಶೇ. ಪ್ರತಿಪಾದಕರು

36-45 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಗುಂಪಿಗೆ ಹಾಗೂ ಶೇ. 8 ಪ್ರತಿಪಾದಕರು 46 ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಯೋಮಾನದ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರುತ್ತಾರೆ.

ಮೇಲಿನ ದತ್ತಾಂಶದಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರತಿಪಾದಕರು 25-35 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿದವರೆಂದು ನಾವು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಹಿಳೆಯರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಆ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಇನ್ನೂ ಸಣ್ಣ ವಯಸ್ಸಿನವರಾದುದರಿಂದ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅವರ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳೂ, ಕೆಲಸದ ಅನುಭವ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಕಛೇರಿಯಲ್ಲೂ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತವೆ.



ಚಿತ್ರ 1: ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ವಯಸ್ಸಿಗನುಗುಣವಾದ ಹಂಚಿಕೆ

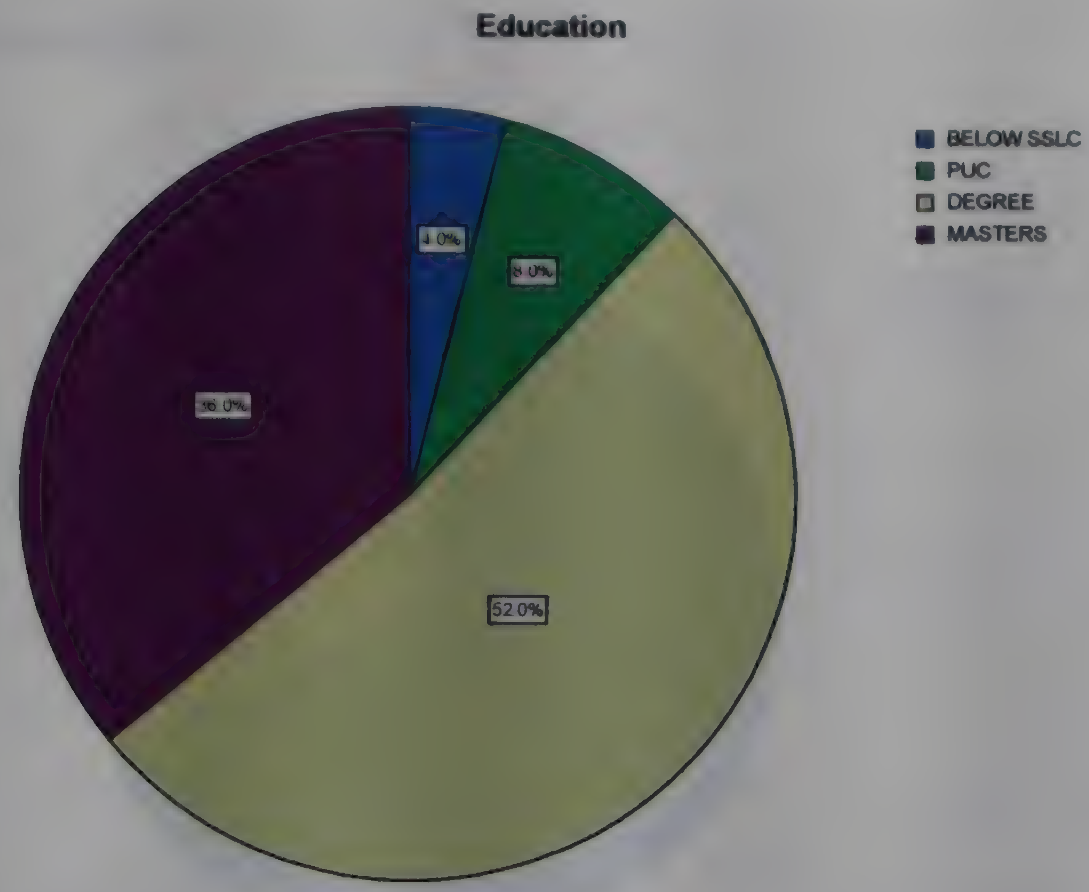


ಪಟ್ಟಿ 2: ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಮಟ್ಟಕ್ಕನುಗುಣವಾದ ಹಂಚಿಕೆ

		ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಸಂಖ್ಯೆ	**ಶೇಕಡಾವಾರು ಹಂಚಿಕೆ**
ಶಿಕ್ಷಣ	ಹತ್ತನೆಯ ಇಯತ್ತೆ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಿಂತ ಕೆಳಗಿನ ಮಟ್ಟ	3	4.0
	ಪಿ ಯು ಸಿ	6	8.0
	ಪದವಿ	39	52.0
	ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ಪದವಿ	27	36.0
	ಒಟ್ಟು	75	100.0

ಪಟ್ಟಿ 2: ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಮಟ್ಟಕ್ಕನುಗುಣವಾದ ಹಂಚಿಕೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಶೇ. 4 ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ಹತ್ತನೆಯ ಇಯತ್ತೆ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಿಂತ ಕೆಳಗಿನ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಮಟ್ಟವನ್ನೂ, ಶೇ. 8 ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ಪಿ ಯು ಸಿ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನೂ, ಶೇ. 52 ಮಂದಿ ಪದವಿಯನ್ನೂ ಮತ್ತು ಶೇ. 36 ರಷ್ಟು ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ಪದವಿಯನ್ನೂ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ.

ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ಪದವಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಇಲ್ಲಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಪದವಿದಾರ ಪ್ರತಿಪಾದಕರಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡವು ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ ಏಕೆಂದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನವರಿಗೆ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಅನುಭವವಿರುವುದಿಲ್ಲ.



ಚಿತ್ರ 2: ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಮಟ್ಟಕನುಗುಣವಾಗಿ ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಹಂಚಿಕೆ

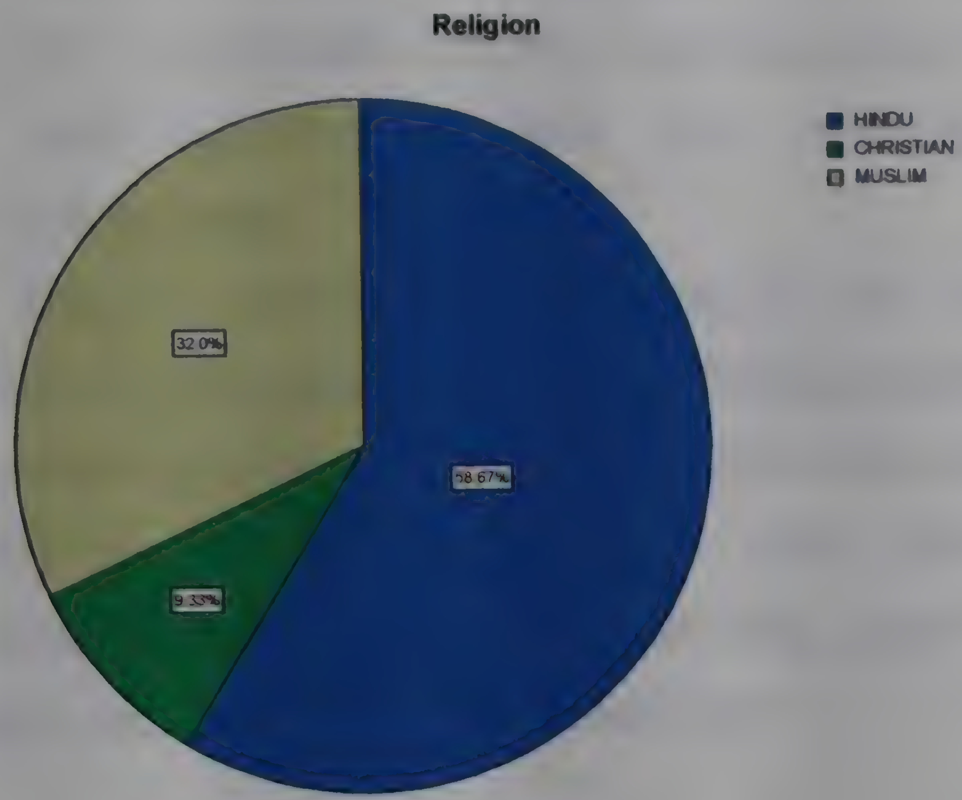
ಪಟ್ಟಿ 3: ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಧರ್ಮಕ್ಕನುಗುಣವಾದ ಹಂಚಿಕೆ

		ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಸಂಖ್ಯೆ	**ಶೇಕಡಾವಾರು ಹಂಚಿಕೆ**
ಧರ್ಮ	ಹಿಂದೂ	44	58.7
	ಕ್ರೈಸ್ತ	7	9.3
	ಮುಸಲ್ಮಾನ	24	32.0
	ಒಟ್ಟು	75	100.0

ಪಟ್ಟಿ 3 ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಧರ್ಮಕ್ಕನುಗುಣವಾದ ಹಂಚಿಕೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಶೇ.58.7 ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ಹಿಂದೂ ಧರ್ಮಕ್ಕೆ ಸೇರಿದವರೂ, ಶೇ. 9.3ರಷ್ಟು ಪ್ರತಿಪಾದಕರು



ಕ್ರೈಸ್ತ ಧರ್ಮಕ್ಕೆ ಸೇರಿದವರೂ, ಶೇ. 32 ರಷ್ಟು ಮಂದಿ ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ಮುಸ್ಲಿಂ ಧರ್ಮಕ್ಕೆ ಸೇರಿದವರೂ ಆಗಿದ್ದರು.



ಚಿತ್ರ 3: ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಧರ್ಮಕ್ಕನುಗುಣವಾದ ಹಂಚಿಕೆ

ಪಟ್ಟಿ 4: ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ವೃತ್ತಿಗನುಗುಣವಾದ ಹಂಚಿಕೆ

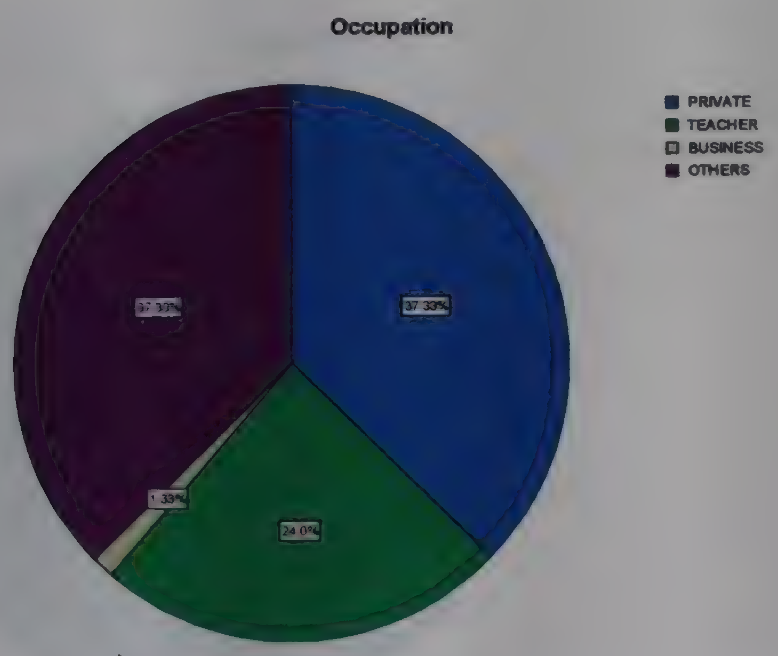
		ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಸಂಖ್ಯೆ	ಶೇಕಡಾವಾರು ಹಂಚಿಕೆ
ಉದ್ಯೋಗ/ ವೃತ್ತಿ	ಖಾಸಗೀ	28	37.3
	ಶಿಕ್ಷಕರು	18	24.0
	ವ್ಯಾಪಾರ	1	1.3
	ಇತರ	28	37.3
	ಒಟ್ಟು	75	100.0



ಪಟ್ಟಿ 4: ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ವೃತ್ತಿಗನುಗುಣವಾದ ಹಂಚಿಕೆ

ಪಟ್ಟಿ 4 ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ವೃತ್ತಿಗನುಗುಣವಾದ ಹಂಚಿಕೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಶೇ.37.3 ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ಖಾಸಗೀ ವಲಯದಲ್ಲಿ ದುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಶೇ. 24 ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ಶಿಕ್ಷಕರಾಗಿಯೂ, ಶೇ. 1.3 ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ವ್ಯಾಪಾರದ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲೂ, ಮತ್ತು ಶೇ. 37.3ರಷ್ಟು ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ಇತರ ವೃತ್ತಿಗಳಾದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸೇವೆ, ಅಭಿಯಂತರರು ಹಾಗೂ, ನಿರ್ವಾಹಕರಾಗಿ ದುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ಖಾಸಗೀ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಇತರ ವೃತ್ತಿಪರ ರಂಗದಲ್ಲಿ ದುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂಬುದನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ. ಖಾಸಗೀ ವಲಯದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸಮಾಡುತ್ತಿರುವವರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಬಹುದು ಏಕೆಂದರೆ ಅವರ ಮೇಲಿನ ಕೆಲಸದ ಹೊರೆಯೂ ಹೆಚ್ಚು ಅಮ್ತು ಅವರಿಗೆ ಸಿಗುವ ವೇತನವೂ ಕಡಿಮೆ. ವೃತ್ತಿಪರರಿಗೆ ಕಛೇರಿಯ ಅವಧಿ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಕಾರಣ ಅವರು ತಮ್ಮ ವೃತ್ತಿಯ ಬೇಡಿಕೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯ ಕಛೇರಿಯಲ್ಲಿ ಕಳೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

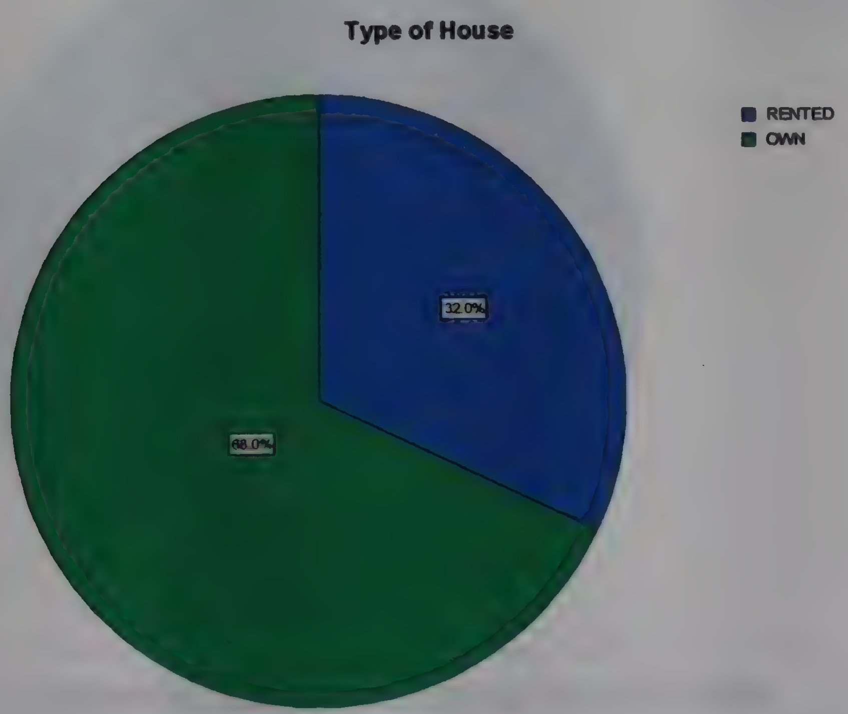


ಚಿತ್ರ 4: ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ವೃತ್ತಿಗನುಗುಣವಾದ ಹಂಚಿಕೆ

ಪಟ್ಟಿ 5: ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಆವಾಸಸ್ಥಾನದ ವಿಧಕ್ಕನುಗುಣವಾದ ಹಂಚಿಕೆ

		ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಸಂಖ್ಯೆ	ಶೇಕಡಾವಾರು ಹಂಚಿಕೆ
ಆವಾಸಸ್ಥಾನದ ವಿಧ	ಬಾಡಿಗೆ ಮನೆ	24	32.0
	ಸ್ವಂತ ಮನೆ	51	68.0
	ಒಟ್ಟು	75	100.0

ಪಟ್ಟಿ 5 ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಆವಾಸಸ್ಥಾನದ ವಿಧಕ್ಕನುಗುಣವಾದ ಹಂಚಿಕೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಶೇ.32 ರಷ್ಟು ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ಬಾಡಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲೂ, ಶೇ.68 ರಷ್ಟ ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ಸ್ವಂತ ಮನೆಯಲ್ಲೂ ವಾಸಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ಸ್ವಂತ ಮನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಬಾಡಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ವಾಸವಾಗಿರುವವರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತಡಕ್ಕೊಳಗಾಗಬಹುದು ಏಕೆಂದರೆ, ಅವರು ತಮ್ಮ ವೇತನವನ್ನು ಆವಸಸ್ಥಾನಕ್ಕಾಗಿ ಖರ್ಚು ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಅದು ಅವರ ಮೇಲೆ ಆರ್ಥಿಕ ಹೊರೆಯಾಗಬಹುದು.



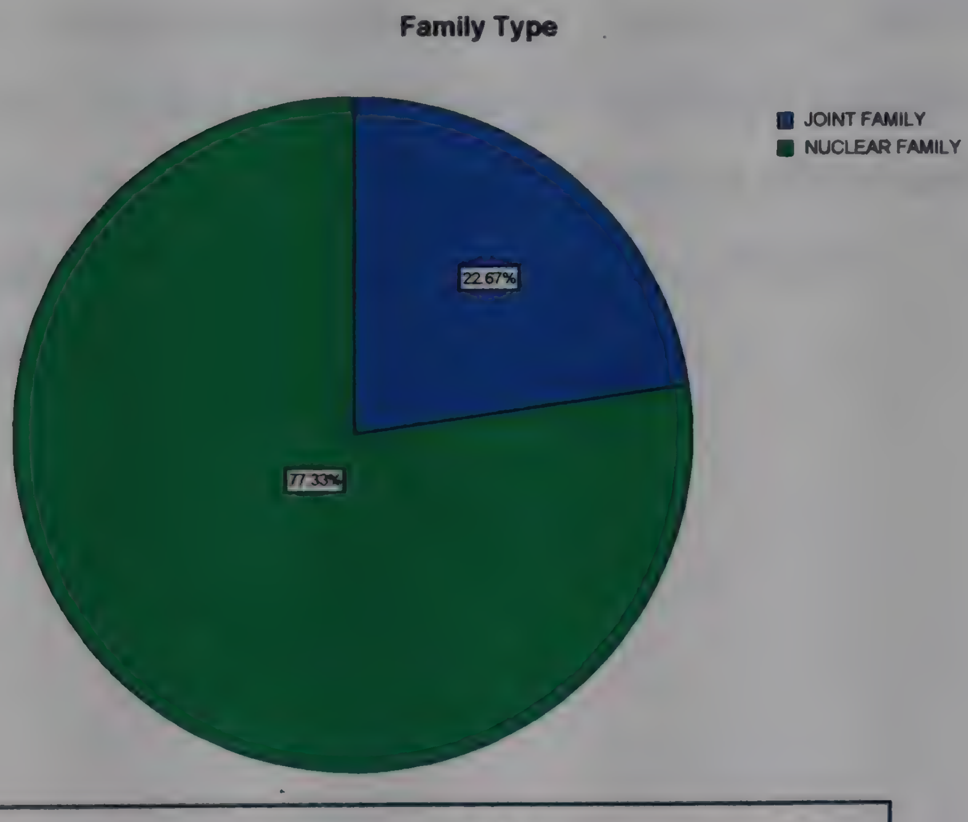
ಚಿತ್ರ 5: ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಆವಾಸಸ್ಥಾನದ ವಿಧಕ್ಕನುಗುಣವಾದ ಹಂಚಿಕೆ



ಪಟ್ಟಿ 6: ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಕುಟುಂಬದ ವಿಧಕ್ಕನುಗುಣವಾದ ಹಂಚಿಕೆ

		ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಸಂಖ್ಯೆ	ಶೇಕಡಾವಾರು ಹಂಚಿಕೆ
ಕುಟುಂಬದ ವಿಧ	ಅವಿಭಕ್ತ ಕುಟುಂಬ	17	22.7
	ವಿಭಕ್ತ ಕುಟುಂಬ	58	77.3
	ಒಟ್ಟು	75	100.0

ಪಟ್ಟಿ 6 ತೋರಿಸುವಂತೆ, ಶೇ. 22.7 ರಷ್ಟು ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ಅವಿಭಕ್ತಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸೇರಿದವರೂ, ಶೇ. 77.3 ರಷ್ಟು ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ವಿಭಕ್ತ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸೇರಿದವರೂ ಆಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಹೆಚ್ಚಿನವರು ವಿಭಕ್ತ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸೇರಿದವರೆಂದು ನಾವು ಇಲ್ಲಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ವಿಭಕ್ತ ಕುಟುಂಬದ ಮಹಿಳೆಯರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತಡಕ್ಕೊಳಗಾವುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ ಏಕೆಂದರೆ ದುಡಿಮೆಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಯಾರೂ ಇಲ್ಲದಿರಬಹುದು.



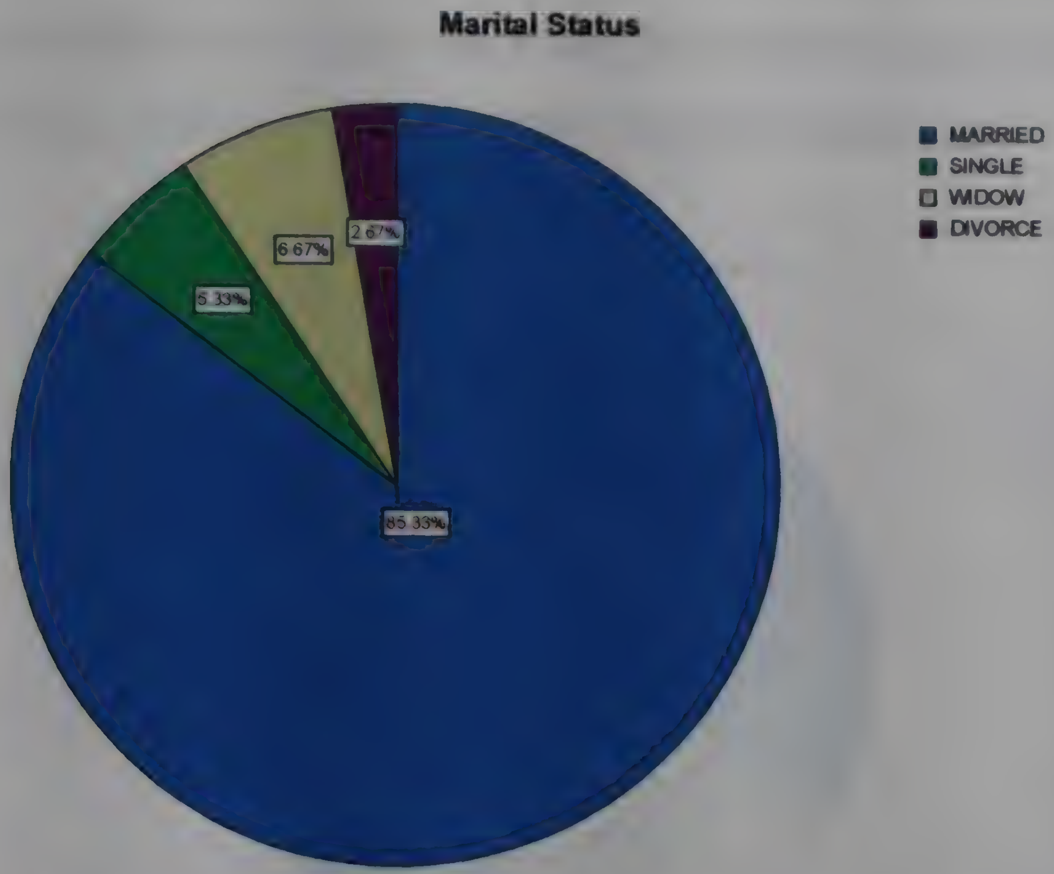
ಚಿತ್ರ 6: ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಕುಟುಂಬದ ವಿಧಕ್ಕನುಗುಣವಾದ ಹಂಚಿಕೆ



ಪಟ್ಟಿ 7: ವೈವಾಹಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಹಂಚಿಕೆ

		ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಸಂಖ್ಯೆ	ಶೇಕಡಾವಾರು ಹಂಚಿಕೆ
ವೈವಾಹಿಕ ಸ್ಥಿತಿ	ವಿವಾಹಿತರು	64	85.3
	ಅವಿವಾಹಿತರು	4	5.3
	ವಿಧವೆಯರು	5	6.7
	ವಿಚ್ಛೇದಿತೆಯರು	2	2.7
	ಒಟ್ಟು	75	100.0

ಪಟ್ಟಿ 7 ವೈವಾಹಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಹಂಚಿಕೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಶೇ. 85.3 ರಷ್ಟು ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ವಿವಾಹಿತೆಯರು; ಶೇ. 5.3 ರಷ್ಟು ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ಅವಿವಾಹಿತೆಯರು; ಶೇ. 6.7 ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ವಿಧವೆಯರು ಮತ್ತು ಶೇ. 2 ರಷ್ಟು ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ವಿಚ್ಛೇದಿತೆಯರಾಗಿದ್ದರು. ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ವಿವಾಹಿತೆಯರೆಂಬುದನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ವಿವಾಹಿತ ಮಹಿಳೆಯರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತಡಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವರ ಮೇಲೆ ಕುಟುಂಬ, ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಅತ್ತೆ- ಮಾವಂದಿರ ಕಡಿಗಿನ ಹೊಣೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ತಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕಾದ ವಿವಿಧ ಪಾತ್ರಗಳು ಅವರನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತಡಕ್ಕೊಳಗಾಗಿಸಬಹುದು.



ಚಿತ್ರ 7: ವೈವಾಹಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಹಂಚಿಕೆ

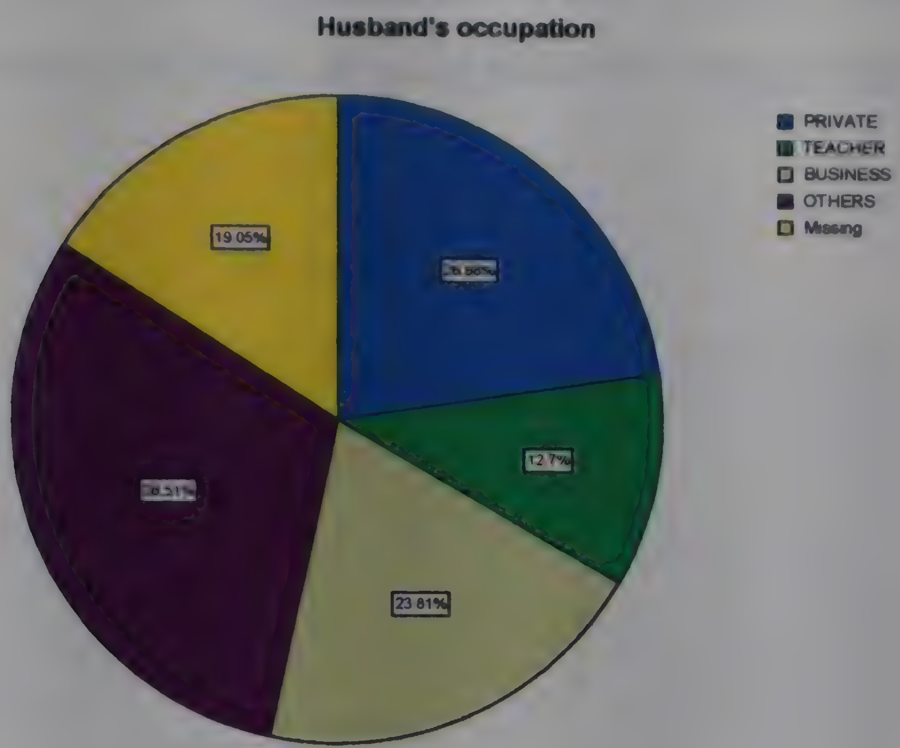
ಪಟ್ಟಿ 8: ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಪತಿಯ ವೃತ್ತಿಗನುಗುಣವಾದ ಹಂಚಿಕೆ

		ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಸಂಖ್ಯೆ	ಶೇಕಡಾವಾರು ಹಂಚಿಕೆ
ಪತಿಯ ವೃತ್ತಿ	ಖಾಸಗೀ	17	27.0
	ಶಿಕ್ಷಕ	8	12.7
	ವ್ಯವಹಾರ	15	23.8
	ಇತರ	23	36.5
	ಒಟ್ಟು	63	100.0

ಪಟ್ಟಿ 8 ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಪತಿಯ ವೃತ್ತಿಗನುಗುಣವಾದ ಹಂಚಿಕೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಶೇ. 27 ರಷ್ಟು ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಪತಿಯಂದಿರು ಖಾಸಗೀ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲೂ; ಶೇ. 12.7 ರಷ್ಟು



ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಪತಿಯಂದಿರು ಶಿಕ್ಷಕರಾಗಿಯೂ; ಶೇ. 23.8 ರಷ್ಟು ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಪತಿಯಂದಿರು ವ್ಯವಹಾರದಲ್ಲಿಯೂ; ಮತ್ತು ಶೇ. 36.5 ರಷ್ಟು ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಪತಿಯಂದಿರು ಇತರ ವೃತ್ತಿಗಳಾದ ವೈದ್ಯವೃತ್ತಿ, ಅಭಿಯಂತರರು ಮತ್ತು ವಕೀಲ ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ್ದಾರೆ.



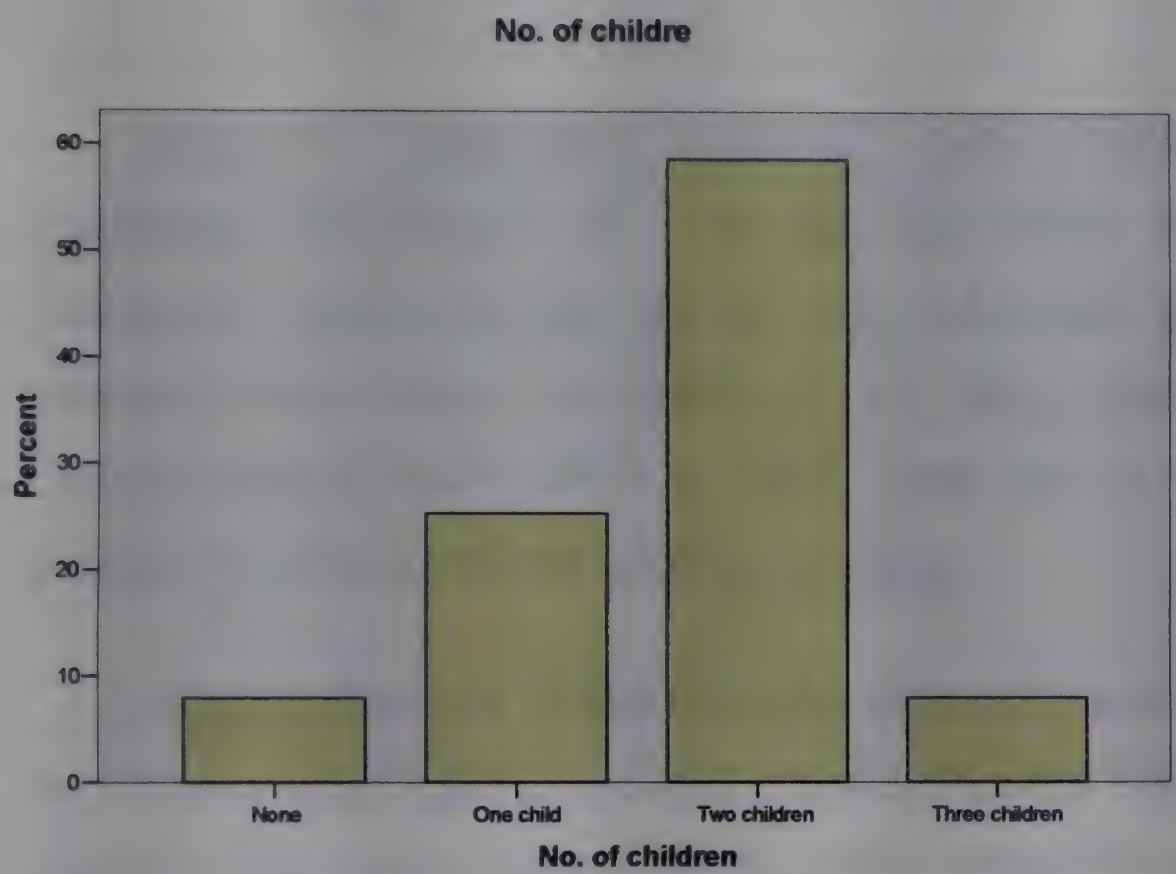
ಚಿತ್ರ: 8 ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಪತಿಯ ವೃತ್ತಿಗನುಗುಣವಾದ ಹಂಚಿಕೆ

ಪಟ್ಟಿ 9: ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆಗನುಗುಣವಾದ ಹಂಚಿಕೆ

		ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಸಂಖ್ಯೆ	ಶೇಕಡಾವಾರು ಹಂಚಿಕೆ
ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆ	ಮಕ್ಕಳಿಲ್ಲ	6	8.0
	ಒಂದು ಮಗು	19	25.3
	ಎರಡು ಮಕ್ಕಳು	44	58.7
	ಮೂರು ಮಕ್ಕಳು	6	8.0
	ಒಟ್ಟು	75	100.0



ಪಟ್ಟಿ 9 ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆಗನುಗುಣವಾದ ಹಂಚಿಕೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.ಶೇ. 8 ರಷ್ಟು ಪ್ರತಿಪಾದಕರಿಗೆ ಮಕ್ಕಳಿರಲಿಲ್ಲ; ಶೇ. 25.3 ಪ್ರತಿಪಾದಕರಿಗೆ ಒಂದು ಮಗು; ಶೇ. 58.7 ಪ್ರತಿಪಾದಕರಿಗೆ ಎರಡು ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಶೇ.6 ರಷ್ಟು ಪ್ರತಿಪಾದಕರಿಗೆ ಮೂರು ಮಕ್ಕಳಿದ್ದರು. ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರತಿಪಾದಕರಿಗೆ ಇಬ್ಬರು ಮಕ್ಕಳಿದ್ದರು.



ಚಿತ್ರ 9: ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆಗನುಗುಣವಾದ ಹಂಚಿಕೆ

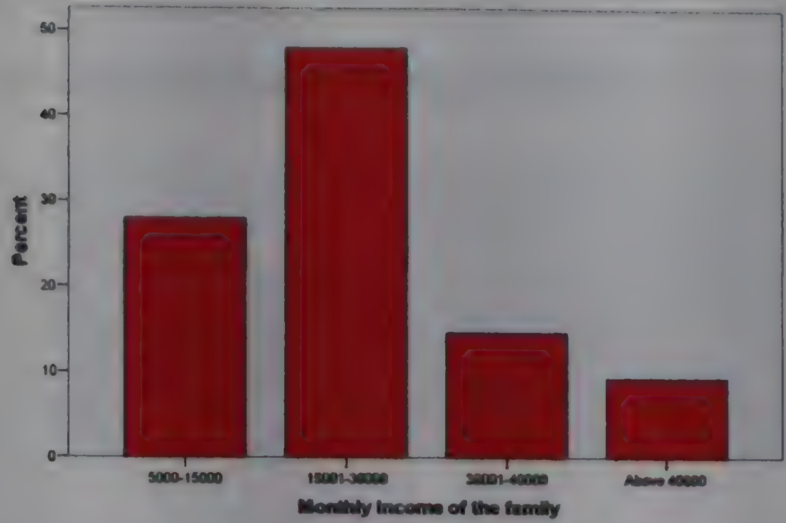


ಪಟ್ಟಿ 10: ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಮಾಸಿಕ ಕೌಟುಂಬಿಕ ವರಮಾನಕ್ಕನುಗುಣವಾದ ಹಂಚಿಕೆ

		ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಸಂಖ್ಯೆ	ಶೇಕಡಾವಾರು ಹಂಚಿಕೆ
ಕುಟುಂಬದ ಮಾಸಿಕ ವರಮಾನ	5000-15000	21	28.0
	15001-30000	36	48.0
	30001-40000	11	14.7
	40001 ಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟು	7	9.3
	ಒಟ್ಟು	75	100.0

ಪಟ್ಟಿ 10 ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಕುಟುಂಬದ ಮಾಸಿಕ ವರಮಾನಕ್ಕನುಗುಣವಾದ ಹಂಚಿಕೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಶೇ. 28 ರಷ್ಟು ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಕುಟುಂಬದ ಮಾಸಿಕ ವರಮಾನವು 500-15000ನ್ನುವೆ; ಶೇ. 48 ರಷ್ಟು ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಕುಟುಂಬದ ಮಾಸಿಕ ವರಮಾನ 150001-30000 ಗಳ ನಡುವೆ; ಶೇ. 14. 7ರಷ್ಟು ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಮಾಸಿಕ ವರಮಾನ 30001-40000 ರ ನಡುವೆ; ಮತ್ತು ಶೇ. 9.3 ರಷ್ಟು ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಮಾಸಿಕ ಕೌಟುಂಬಿಕ ವರಮಾನವು 40000 ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿತ್ತು.

ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಮಾಸಿಕ ಕೌಟುಂಬಿಕ ವರಮಾನವು 150001-30000 ಆಗಿತ್ತು. ಈ ವರಮಾನ ಬರುವ (ಮಧ್ಯಮ ಆದಾಯ) ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ ಏಕೆಂದರೆ ತಮ್ಮ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯು ಇನ್ನೂ ಉತ್ತಮ ಗೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬ ಬಯಕೆ, ಮಕ್ಕಳ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಇವುಗಳ ಕಾರಣ ಹೆಚ್ಚುವ ವೆಚ್ಚ ಹಾಗೂ ಭವಿಷ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಉಳಿತಾಯ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಸಂದರ್ಭಗಳು ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.



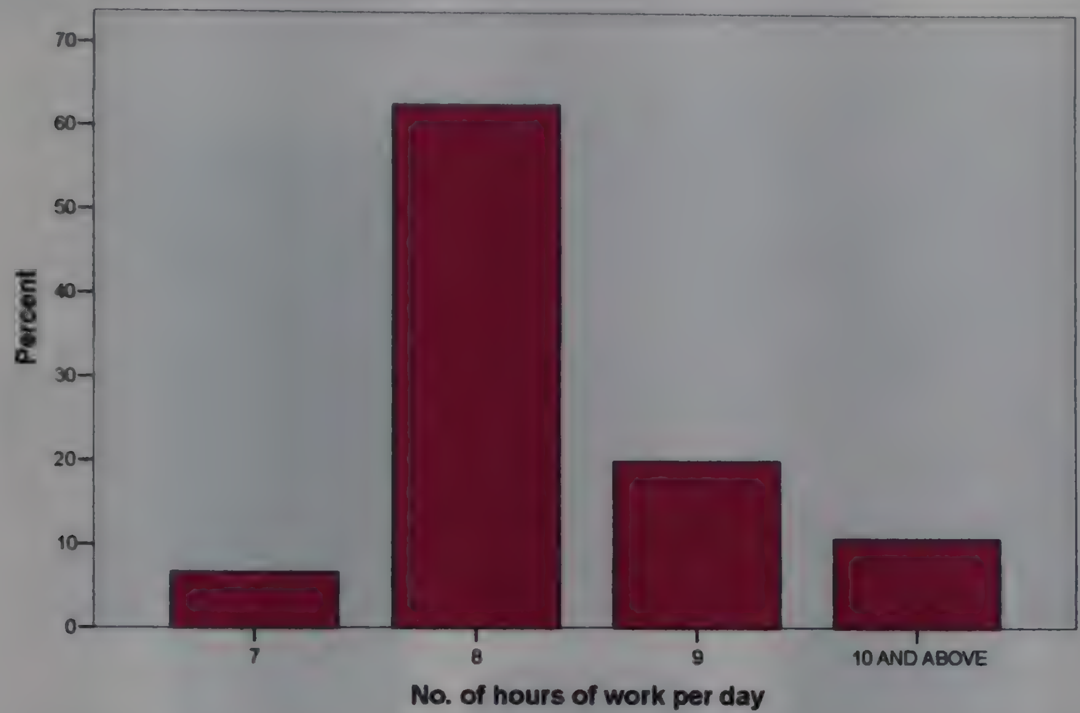
ಚಿತ್ರ: 10 ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಕುಟುಂಬದ ಮಾಸಿಕ ವರಮಾನ

ಪಟ್ಟಿ 11: ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ದುಡಿಯುವ ಅವಧಿ (ಘಂಟೆಗಳು)

		ಪ್ರತಿಪಾದಕರಸಂಖ್ಯೆ	ಶೇಕಡಾವಾರು ಹಂಚಿಕೆ
ದಿನದಲ್ಲಿ ದುಡಿಯುವ ಅವಧಿ (ಘಂಟೆಗಳು)	7	5	6.7
	8	47	62.7
	9	15	20.0
	10 ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟು	8	10.7
		75	100.0

ಪಟ್ಟಿ 11ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ದಿನದಲ್ಲಿ ದುಡಿಯುವ ಅವಧಿ (ಘಂಟೆಗಳು) ಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಶೇ. 6.7 ರಷ್ಟ ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ದಿನಕ್ಕೆ 7 ಘಂಟೆಗಳ ಕಾಲ; ಶೇ. 62.7 ರಷ್ಟು ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ದಿನಕ್ಕೆ 8 ಘಂಟೆಗಳ ಕಾಲ; ಶೇ.20 ರಷ್ಟು ಪ್ರತಿಪಾದಕರೂ ದಿನಕ್ಕೆ 9 ಘಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಮತ್ತು ಶೇ. 10.7 ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ದಿನಕ್ಕೆ 10 ಘಂಟೆ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ದುಡಿಮೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುತ್ತಿದ್ದರು.

ಮೇಲಿನ ಪಟ್ಟಿಗೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ತಮ್ಮನ್ನು ಮಧ್ಯಮ ಪ್ರಮಾಣದ ದುಡಿಮೆಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಅವರ ಜೀವನ ಹಾಗೂ ದುಡಿಮೆಯ ನಡುವಿನ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ.



ಚಿತ್ರ 11: ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ದುಡಿಮೆಯ ಅವಧಿ

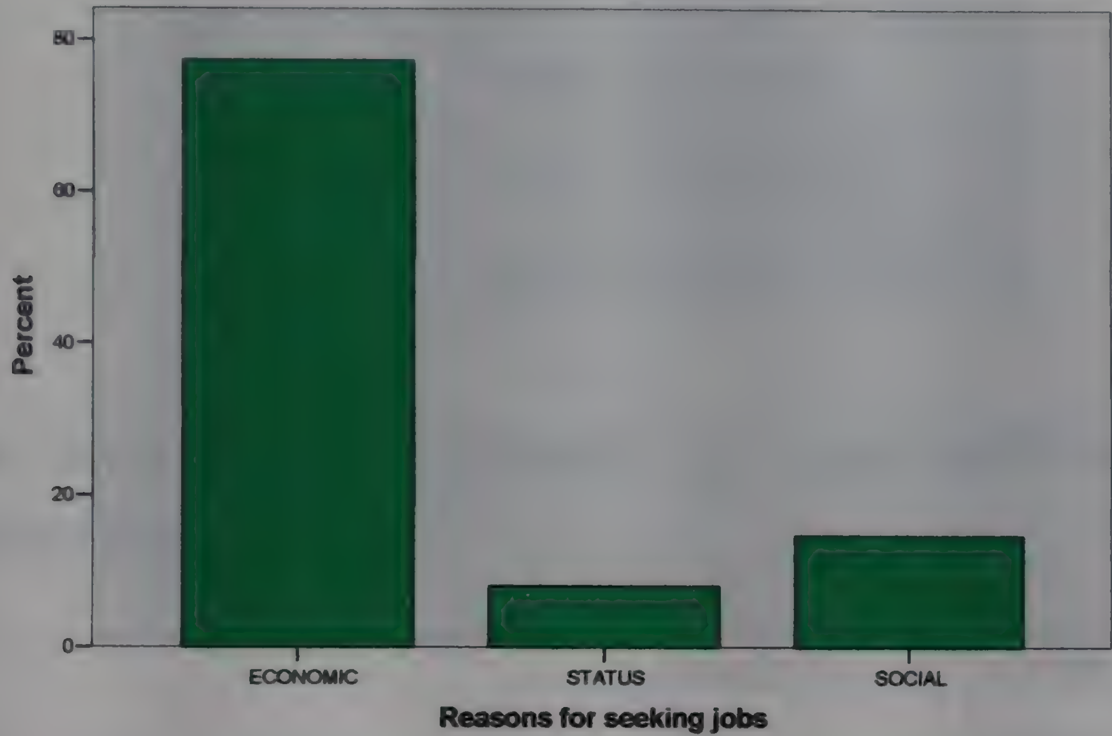
ಪಟ್ಟಿ 12: ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ಉದ್ಯೋಗವನ್ನು ಅರಸುವ ಕಾರಣ

		ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಸಂಖ್ಯೆ	ಶೇಕಡಾವಾರು ಹಂಚಿಕೆ
ಉದ್ಯೋಗ ಅರಸುವ ಕಾರಣಗಳು	ಆರ್ಥಿಕ	58	77.3
	ಘನತೆ	6	8.0
	ಸಾಮಾಜಿಕ	22	14.7
	ಒಟ್ಟು	75	100.0

ಪಟ್ಟಿ 12 ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ಉದ್ಯೋಗವನ್ನು ಅರಸುವ ಕಾರಣವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಶೇ..77.3 ರಷ್ಟು ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ಆರ್ಥಿಕ ಕಾರಣಗಳಿಗಾಗಿ; ಶೇ. 8 ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ಘನತೆಯ

ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ; ಶೇ. 14.7 ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಾರಣಗಳಿಗಾಗಿ ಉದ್ಯೋಗವನ್ನು ಅರಸಿರುತ್ತಾರೆ.

ಇದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರತಿಪಾದಕರಿಗೆ ಆರ್ಥಿಕ ಕಾರಣವು ಉದ್ಯೋಗದ ಅರಸುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಲು ಕಾರಣವಾಗಿತ್ತು ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಕೊಳ್ಳಬಹುದು.



ಚಿತ್ರ 12: ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ಉದ್ಯೋಗ ಅರಸಲು ಕಾರಣಗಳು

ವಿಭಾಗ II: ದುಡಿಮೆಯ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿನ ಒತ್ತಡದ ಮಟ್ಟ

ಈ ವಿಭಾಗವು ದುಡಿಮೆಯ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲಿನ ಒತ್ತಡವನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ 14 ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿದ್ದು, ಪ್ರತಿಯೊಂದರಲ್ಲೂ 5 ಆಯ್ಕೆಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳಿಗೆಕ್ರಮವಾಗಿ 1,2,3,4, ಮತ್ತು 5 ಅಂಕಗಳನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಂಕ ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಸೂಚಿಸಿದರೆ, ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಅಂಕವು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

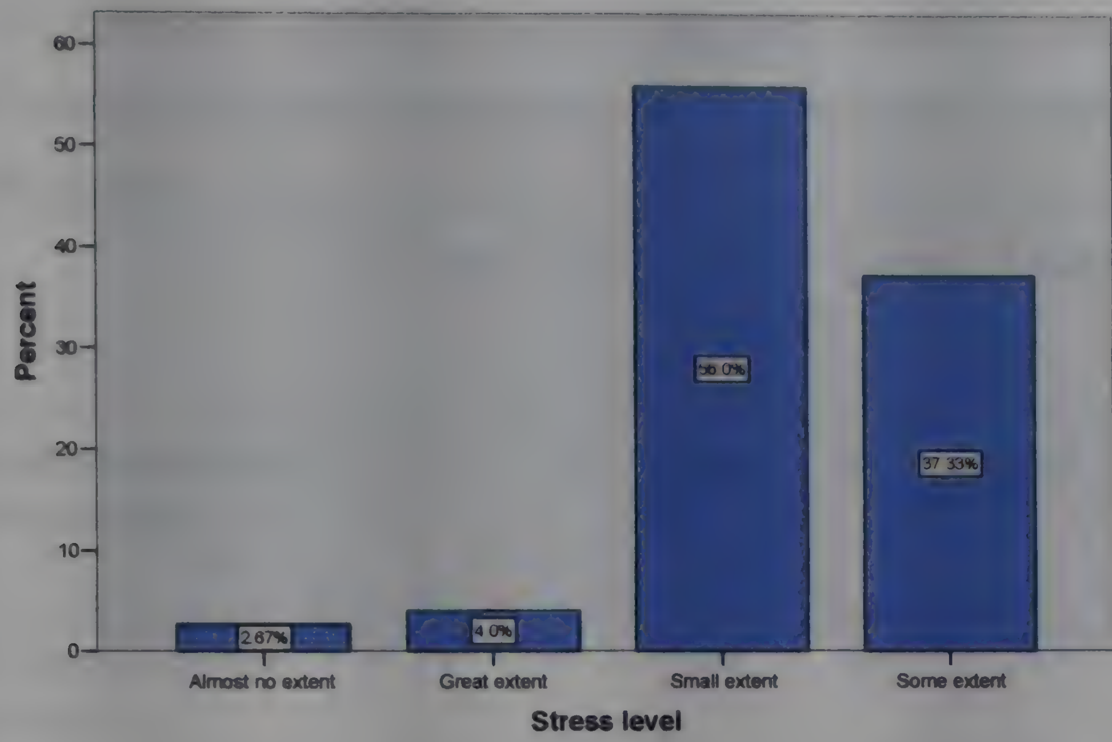
ಒತ್ತಡದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಈ ಕೆಳಗೆ ನೀಡಿದ ವಿಭಜನೆಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಅಳೆಯಲಾಗಿದೆ.

81 - 100%	ಒತ್ತಡವು ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನುವಷ್ಟು ಮಟ್ಟದ್ದು
61 - 80%	ಒತ್ತಡವು ಬಹಳ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟದ್ದು
41 - 60%	ಒತ್ತಡವು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟದ್ದು
21 - 40%	ಒತ್ತಡವು ಹೆಚ್ಚು ಮಟ್ಟದ್ದು
0 - 20%	ಒತ್ತಡದ ಮಟ್ಟವು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು

ಪಟ್ಟಿ 13: ಮೇಲಿನ ವಿಭಾಗಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ, ವಿವಿಧ ಮಟ್ಟದ ಒತ್ತಡದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಹಂಚಿಕೆ

		ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಸಂಖ್ಯೆ	ಶೇಕಡಾವರು ಹಂಚಿಕೆ
ಒತ್ತಡದ ಮಟ್ಟ	ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನುವಷ್ಟು	2	2.7
	ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟ	3	4.0
	ಸಣ್ಣ ಮಟ್ಟ	42	56.0
	ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟ	28	37.3
	ಒಟ್ಟು	75	100.0

ಪಟ್ಟಿ 13 ರ ಪ್ರಕಾರ ಶೇ. 27 ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ತಮಗೆ ಒತ್ತಡವು ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನುವಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಇದೆಯೆಂದೂ; ಶೇ. 4 ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ತಮಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಮಟ್ಟದ ಒತ್ತಡವಿದೆಯೆಂದೂ; ಶೇ. 56 ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ಸಣ್ಣ ಮಟ್ಟದ ಒತ್ತಡವಿದೆಯೆಂದೂ ಹಾಗೂ ಉಳಿದ ಶೇ. 37.3 ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ತಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿನ ಒತ್ತಡವಿದೆಯೆಂದೂ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.



ಚಿತ್ರ 13: ವಿವಿಧ ಮಟ್ಟದ ಒತ್ತಡದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಹಂಚಿಕೆ



ಪಟ್ಟಿ 14: ದುಡಿಮೆಯ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿನ ಒತ್ತಡದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ವಿಷಯಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ವಿಂಗಡಿಸಿರುವುದು Item wise assessment of stress level of working women at the work place

	N	ಕನಿಷ್ಠ	ಗರಿಷ್ಠ	ಸರಾಸರಿ (ಮೀನ್)	ಸ್ಟಾಂಡರ್ಡ್ ಡೀವಿಯೇಶನ್	ಮೀಡಿಯನ್	ಶೇಕಡಾವಾರು ಸರಾಸರಿ (ಮೀನ್)
ನನ್ನ ಜೊತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಪರಸ್ಪರ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಇದೆ.	75	2	5	3.16	.855	3.00	63.20
ನನ್ನ ಕೆಳಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರೆಲ್ಲರೂ ಸಹಕಾರ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.	75	1	5	3.05	.837	3.00	61.07
ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ದುಡಿಯುತ್ತಿರುವ ಇತರರಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ನನ್ನ ವೇತನ ನ್ಯಾಯಯುತವಾಗಿಯೇ ಇದೆ ಎಂದು ಅನಿಸುತ್ತದೆ.	75	1	5	3.11	1.008	3.00	62.13
ಇತರ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ನೀಡುತ್ತಿರುವ ವೇತನವನ್ನು ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗ ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಸಿಗುವ ವೇತನ ನ್ಯಾಯಯುತವಾಗಿದೆ ಎಂದೆನಿಸುತ್ತದೆ.	75	1	5	3.19	.996	3.00	63.73
ಈ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿರುವ ಇತರ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ನೀಡುತ್ತಿರುವ ಗೌಣ ಲಾಭಗಳನ್ನು ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗ ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಸಿಗುವ ಗೌಣ ಲಾಭವು ನ್ಯಾಯಯುತವಾಗಿದೆ ಎಂದೆನಿಸುತ್ತದೆ.	75	1	5	3.32	.888	4.00	66.40
ನನ್ನ ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿ ನನ್ನಿಂದ ಇತರರಿಗೆ ಯಾವ ನಿರೀಕ್ಷೆ ಇದೆ ಎನ್ನುವ ಕುರಿತು ನನಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟತೆ ಇದೆ.	75	1	5	3.32	.888	4.00	66.40
ನನ್ನ ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ	75	1	5	3.24	.942	3.00	64.80

ಸಂದರ್ಭಗಳು ಬಂದರೂ ಅದನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಕೆಲವು ಸ್ಥಾಪಿತ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನಗಳಿವೆ.							
ನಾನು ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಮಾಹಿತಿ ಹಾಗೂ ಸಂಗತಿಗಳು ನನಗೆ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.	75	1	5	3.49	.860	4.00	69.87
ನನಗೆ ವಹಿಸಿರುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ನನಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದಷ್ಟು ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸಗಾರರು ಇದ್ದಾರೆ.	75	1	5	2.93	.963	3.00	58.67
ನನ್ನ ಮೇಲಾಧಿಕಾರಿಯು ತಾನು ಪರಿವೀಕ್ಷಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆಸಕ್ತಿ ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ.	75	1	5	3.12	1.078	3.00	62.40
ನಾನು ಸುಲಲಿತವಾಗಿ ಈಗಿನ ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಜಯಶೀಲೆಯಾಗಬಹುದು	75	1	5	3.23	1.008	3.00	64.53
ಈ ಉದ್ಯೋಗದ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ನನ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಸರಿಯಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.	75	1	5	3.43	1.042	4.00	68.53
ನನ್ನ ಕೈಕೆಳಗೆ ಕೆಲಸಮಾಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ನಡತೆಯ ಮೇಲೆ ನನಗೆ ಔಪಚಾರಿಕ ಅಧಿಕಾರಿಯು ಸಾಕಷ್ಟು ಅಧಿಕಾರ ನೀಡಿರುತ್ತಾರೆ.	75	1	5	2.83	1.095	3.00	56.53
ನನ್ನ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ತಮಗೆ ನೀಡಿದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು/ ಆದೇಶಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಮೇಲೆ ಶಿಸ್ತುಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಅಧಿಕಾರ ನನಗೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ	75	1	5	2.55	.977	3.00	50.93

ಪಟ್ಟಿ 14 ರ ಪ್ರಕಾರ ದುಡಿಯುವ ಗುಂಪಿನ ಸರಾಸರಿ ಒತ್ತಡದ ಮಟ್ಟವು 3.16± 855 ಇದು ಶೇಕಡಾವಾರು ಸರಾಸರಿ 63.20 ಇತ್ತು. ದುಡಿಯುವ ಗುಂಪಿನ ಕಾರಣದ ಒತ್ತಡದ ಮಟ್ಟವು ಸಣ್ಣ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿದೆ (ಶೇಕಡಾವಾರು ಸರಾಸರಿ 61-80% ರ ಒಳಗೆ ಇರುವುದರಿಂದ).

ಕೈಕೆಳಗೆ ಕೆಲಸಮಾಡುವವರ ಸಹಕಾರದ ಕಾರಣದ ಸರಾಸರಿ ಒತ್ತಡ ಮಟ್ಟವು 3.05± 837 ಇದ್ದು, ಶೇಕಡಾವಾರು ಸರಾಸರಿಯು 61.07 ಆಗಿತ್ತು. ಕೈಕೆಳಗೆ ಕೆಲಸಮಾಡುವವರ ಸಹಕಾರದ ಕಾರಣದ ಒತ್ತಡವು ಸಣ್ಣ ಮಟ್ಟದ್ದಾಗಿತ್ತು. (ಶೇಕಡಾವಾರು ಸರಾಸರಿಯು 61-80% ರ ಒಳಗೆ ಇರುವ ಕಾರಣ)

ದುಡಿಮೆಯ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಇತರ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದಾಗ ತನಗೆ ಸಿಗುವ ವೇತನದ ಸಲುವಾದ ಸರಾಸರಿ ಒತ್ತಡದ ಮಟ್ಟವು 3.11 ±1.008 ಇದ್ದು, ಶೇಕಡಾವಾರು ಸರಾಸರಿಯು 62.13 ಇತ್ತು. ದುಡಿಮೆಯ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಇತರ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದಾಗ ತನಗೆ ಸಿಗುವ ವೇತನದ ಸಲುವಾದ ಸರಾಸರಿ ಒತ್ತಡವು ಸಣ್ಣ ಮಟ್ಟದ್ದಾಗಿತ್ತು. (ಶೇಕಡಾವಾರು ಸರಾಸರಿಯು 61-80% ರೊಳಗೆ ಇದ್ದ ಕಾರಣ).

ಈ ಪ್ರದೇಶದ ಇತರ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ನೀಡುತ್ತಿರುವ ವೇತನವನ್ನು ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗ ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ತನಗೆ ಸಿಗುವ ವೇತನದ ಕುರಿತು ಇರುವ ಸರಾಸರಿ ಒತ್ತಡದ ಮಟ್ಟವು 3.10 ± 996 ಇದ್ದು ಶೇಕಡಾವಾರು ಸರಾಸರಿಯು 63.73 ಇತ್ತು. ಈ ಪ್ರದೇಶದ ಇತರ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ನೀಡುತ್ತಿರುವ ವೇತನವನ್ನು ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗ ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ತನಗೆ ಸಿಗುವ ವೇತನದ ಕುರಿತು ಇರುವ ಸರಾಸರಿ ಒತ್ತಡದ ಮಟ್ಟವು ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದೆ (ಶೇಕಡಾವಾರು ಸರಾಸರಿಯು 61-80% ರೊಳಗೆ ಇದ್ದ ಕಾರಣ).

ಈ ಪ್ರದೇಶದ ಇತರ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದಾಗ ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ತನಗೆ ಸಿಗುವ ಗೌಣ ಲಾಭದ ಕುರಿತಾದ ಸರಾಸರಿ ಒತ್ತಡದ ಮಟ್ಟವು 2.96 ± 1.019 ಇದ್ದು, ಶೇಕಡಾವಾರು ಒತ್ತಡವು 59.20 ಆಗಿತ್ತು. ಆದುದರಿಂದ ಈ ಪ್ರದೇಶದ ಇತರ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದಾಗ ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ತನಗೆ ಸಿಗುವ ಗೌಣ ಲಾಭದ ಕುರಿತಾದ ಸರಾಸರಿ ಒತ್ತಡವು ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದೆ (ಶೇಕಡಾವಾರು ಸರಾಸರಿಯು 41-60% ರೊಳಗೆ ಇದ್ದ ಕಾರಣ).

ತನ್ನ ಉದ್ಯೋಗದ ಕುರಿತಾದ ಇತರರ ನಿರೀಕ್ಷೆಯ ಒತ್ತಡದ ಸರಾಸರಿ ಮಟ್ಟವು 3.32 ± 888 ಇದ್ದು, ಶೇಕಡಾವಾರಿ ಸರಾಸರಿಯು 66.40 ಇತ್ತು. ಹೀಗೆ, ತನ್ನ ಉದ್ಯೋಗದ ಕುರಿತಾದ ಇತರರ ನಿರೀಕ್ಷೆಯ ಒತ್ತಡವು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟದ್ದಾಗಿತ್ತು (ಶೇಕಡಾವಾರು ಸರಾಸರಿಯು 61-80% ರೊಳಗೆ ಇದ್ದ ಕಾರಣ).

ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನಗಳ ಲಭ್ಯತೆಯ ಕುರಿತಾದ ಒತ್ತಡದ ಮಟ್ಟದ ಸರಾಸರಿಯು 3.24±9.42 ಆಗಿದ್ದು, ಶೇಕಡಾವಾರು ಸರಾಸರಿಯು 64.80 ಆಗಿತ್ತು. ಆದುದರಿಂದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನಗಳ ಲಭ್ಯತೆಯ ಕುರಿತಾದ ಒತ್ತಡವು ಸಣ್ಣ ಮಟ್ಟದ್ದಾಗಿತ್ತು (ಶೇಕಡಾವಾರು ಮಾಧ್ಯವು 61-80% ರೊಳಗೆ ಇದ್ದ ಕಾರಣ).

ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಮಾಹಿತಿ ಹಾಗೂ ಸಂಗತಿಗಳ ಲಭ್ಯತೆಯ ಕುರಿತಾದ ಒತ್ತಡದ ಮಟ್ಟದ ಮಾಧ್ಯವು 3.49±86.0 ಇದ್ದು, ಶೇಕಡಾವಾರು ಮಾಧ್ಯವು 69.87 ಇತ್ತು. ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಮಾಹಿತಿ ಹಾಗೂ ಸಂಗತಿಗಳ ಲಭ್ಯತೆಯ ಕುರಿತಾದ ಒತ್ತಡವು ಸಣ್ಣ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿತ್ತು (ಶೇಕಡಾವಾರು ಮಾಧ್ಯವು 61-80% ರೊಳಗೆ ಇದ್ದ ಕಾರಣ).

ತನಗೆ ನಿರ್ವಹಿಸಿದ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಲು ಅಗತ್ಯವಾದಷ್ಟು ಸಹಾಯಕರ ಒದಗಣೆಯ ಕುರಿತಾದ ಒತ್ತಡದ ಮಟ್ಟದ ಮಾಧ್ಯವು 2.93± 963 ಆಗಿದ್ದು ಶೇಕಡಾವಾರು ಮಾಧ್ಯವು 58.67 ಇತ್ತು. ಆದುದರಿಂದ ತನಗೆ ನಿರ್ವಹಿಸಿದ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಲು ಅಗತ್ಯವಾದಷ್ಟು ಸಹಾಯಕರ ಒದಗಣೆಯ ಕುರಿತಾದ ಒತ್ತಡವು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿನದಾಗಿತ್ತು (ಶೇಕಡಾವಾರು ಮಾಧ್ಯವು 41-60% ರೊಳಗೆ ಇದ್ದ ಕಾರಣ).

ತಾನು ಪರಿವೀಕ್ಷಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಮೇಲಾಧಿಕಾರಿಯು ತೋರಿಸುವ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆಸಕ್ತಿಯ ಕುರಿತಾದ ಒತ್ತಡದ ಮಟ್ಟದ ಮಾಧ್ಯವು 3.12± 1.078 ಇದ್ದು ಶೇಕಡಾವಾರು ಮಾಧ್ಯವು 62.40 ಇತ್ತು. ಆದುದರಿಂದ, ತಾನು ಪರಿವೀಕ್ಷಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಮೇಲಾಧಿಕಾರಿಯು ತೋರಿಸುವ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆಸಕ್ತಿಯ ಕುರಿತಾದ ಒತ್ತಡವು ಸಣ್ಣ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿತ್ತು (ಶೇಕಡಾವಾರು ಮಾಧ್ಯವು 61-80% ರೊಳಗೆ ಇದ್ದ ಕಾರಣ)

ಪ್ರತಿಪಾದಿಯು ತಾನು ಈಗ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿರುವ ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಜಯಶೀಲೆಯಾಗುವ ಕುರಿತಾದ ಒತ್ತಡದ ಮಟ್ಟದ ಮಾಧ್ಯವು 3.23 ±1.008 ಇದ್ದು ಅದರ ಶೇಕಡಾವಾರು ಮಾಧ್ಯವು 64.53 ಆಗಿತ್ತು. ಆದುದರಿಂದ ಪ್ರತಿಪಾದಿಯು ತಾನು ಈಗ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿರುವ ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಜಯಶೀಲೆಯಾಗುವ ಕುರಿತಾದ ಒತ್ತಡವು ಸಣ್ಣ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿತ್ತು (ಶೇಕಡಾವಾರು ಮಾಧ್ಯವು 61-80% ರೊಳಗೆ ಇದ್ದ ಕಾರಣ).

ಉದ್ಯೋಗಕ್ಕೆ ಹೊಂದುವ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಕುರಿತಾದ ಒತ್ತಡದ ಮಟ್ಟದ ಮಾಧ್ಯವು 3.43 ± 1.042 ಆಗಿದ್ದು ಅದರ ಶೇಕಡಾವಾರು ಮಾಧ್ಯವು 68.53 ಇತ್ತು.ಆದುದರಿಂದ,ಉದ್ಯೋಗಕ್ಕೆ ಹೊಂದುವ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಕುರಿತಾದ ಒತ್ತಡವು ಸಣ್ಣ ಮಟ್ಟದ್ದಾಗಿತ್ತು (ಶೇಕಡಾವಾರು ಮಾಧ್ಯವು 61-80% ರೊಳಗೆ ಇದ್ದ ಕಾರಣ).

ತನ್ನ ಕೈಕೆಳಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ತನಗೆ ಮೇಲಧಿಕಾರಿಗಳು ನೀಡಿರುವ ಅಧಿಕಾರದ ಕುರಿತಾದ ಒತ್ತಡದ ಮಟ್ಟದ ಮಾಧ್ಯವು 2.83± 1.095 ಆಗಿದ್ದು, ಅದರ ಶೇಕಡವಾರು ಮಾಧ್ಯವು 56.53 ಆಗಿತ್ತು. ಆದುದರಿಂದ ತನ್ನ ಕೈಕೆಳಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ತನಗೆ ಮೇಲಧಿಕಾರಿಗಳು ನೀಡಿರುವ ಅಧಿಕಾರದ ಕುರಿತಾದ ಒತ್ತಡ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟದ್ದಾಗಿತ್ತು (ಶೇಕಡಾವಾರು ಮಾಧ್ಯವು 41-60% ರೊಳಗೆ ಇದ್ದ ಕಾರಣ).

ತಮಗೆ ನೀಡಿದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು/ ಆದೇಶಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಮೇಲೆ ಶಿಸ್ತುಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳಲು ತನಗೆ ನೀಡಿರುವ ಅಧಿಕಾರದ ಕುರಿತಾದ ಒತ್ತಡದ ಮಟ್ಟದ ಮಾಧ್ಯವು 2.55 ± 972 ಆಗಿದ್ದು, ಶೇಕಡಾವಾರು ಮಾಧ್ಯವು 50.93 ಇತ್ತು. ಆದುದರಿಂದ ತಮಗೆ ನೀಡಿದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು/ ಆದೇಶಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಮೇಲೆ ಶಿಸ್ತುಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳಲು ತನಗೆ ನೀಡಿರುವ ಅಧಿಕಾರದ ಕುರಿತಾದ ಒತ್ತಡ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟದ್ದಾಗಿತ್ತು (ಶೇಕಡಾವಾರು ಮಾಧ್ಯವು 41-60% ರೊಳಗೆ ಇದ್ದ ಕಾರಣ).

ಆದುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ದತ್ತಾಂಶಗಳ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯು ವಿಷಯ 17, 21, 24 ಮತ್ತು 26 ಗಳ ಪರಿಣಾಮದ ಒತ್ತಡವು ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿಯಲ್ಲಿನ ವಿಷಯ ಸಂಖ್ಯೆ (ಗಳು) 13, 14, 15, 16, 18, 19, 20, 22, 23, ಮತ್ತು 24 ಕ್ಕೆ ತುಲನೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಅಧಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿತ್ತು.

ಪಟ್ಟಿ 15: ಒತ್ತಡದ ಮಟ್ಟದ ಸಮಗ್ರ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ

ಒತ್ತಡದ ಮಟ್ಟ

	N	ಕನಿಷ್ಠ	ಗರಿಷ್ಠ	ಮಾಧ್ಯ	ಸ್ಟಾಂಡರ್ಡ್ ಡೀವಿಯೇಶನ್	ಮಧ್ಯಮ	ಶೇಕಡಾವಾರು ಮಾಧ್ಯ
ಸಮಗ್ರ ಒತ್ತಡದ ಮಟ್ಟ	75	1.36	4.21	3.11	.54	3.14	62.29

ಪಟ್ಟಿ 15ರ ಪ್ರಕಾರ ಸಮಗ್ರ ಒತ್ತಡದ ಮಟ್ಟದ ಮಾಧ್ಯವು 3.11 ± 5.4 ಆಗಿದ್ದು, ಶೇಕಡಾವಾರು ಮಾಧ್ಯವು 62.29 ಇತ್ತು. ಆದುದರಿಂದ ಸಮಗ್ರ ಒತ್ತಡವು ಸಣ್ಣ ಮಟ್ಟದ್ದಾಗಿತ್ತು (ಶೇಕಡಾವಾರು ಮಾಧ್ಯವು 61-80% ರೊಳಗೆ ಇದ್ದ ಕಾರಣ).

ವಿಭಾಗ III: ಒತ್ತಡದ ಪರಿಣಾಮ

ಈ ವಿಭಾಗವು ಒತ್ತಡದ ಪರಿಣಾಮದ ಕುರಿತಾಗಿದೆ. ಇದು ಮಾನವನ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ, ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ವರ್ತನೆಗಳ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಒತ್ತಡದ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಈ ಕೆಳಗಿನ ವರ್ಗಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಲಾಗುವುದು

0 – 25%	ಸೌಮ್ಯ ಪರಿಣಾಮ
26 – 50%	ಮಧ್ಯಮ ಪರಿಣಾಮ affect
51 – 75%	ಹೆಚ್ಚಿನ ಪರಿಣಾಮ
76 – 100%	ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪರಿಣಾಮ

ಪಟ್ಟಿ 16: ದೈಹಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು

	ಇಲ್ಲ		ಹೌದು		ಸಮಗ್ರ ದೈಹಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು			
	ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಸಂಖ್ಯೆ	%	ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಸಂಖ್ಯೆ	%	ಮಾಧ್ಯ	ಸ್ಟಾ. ಡಿೀ.	ಮಧ್ಯಮ	ಶೇ. ಮಾಧ್ಯ
ನೀವು ಆಗಾಗ್ಗೆ ದಣಿಯುತ್ತೀರಾ (ಸುಸ್ತು/ ಆಯಾಸ)	31	41.3 %	44	58.7%	2.76	1.52	3.00	39.43
ನೋವು ಹಾಗೂ ವೇದನೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತೀರಾ?	37	49.3 %	38	50.7%				
ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದೀರಾ?	52	69.3 %	23	30.7%				
ಅತಿ ಉದ್ವೇಗದಿಂದ/ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದೀರಾ?	50	66.7 %	25	33.3%				
ನಿಮಗೆ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿವೆಯೇ?	53	70.7 %	22	29.3%				
ನಿಮಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದೆಯೇ?	62	82.7 %	13	17.3%				
ನಿಮಗೆ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ನೋವು, ಪೆಡಸುತನ ಇದೆಯೇ (ಕತ್ತು/ ಕೆಳ ಬೆನ್ನು)?	33	44.0 %	42	56.0%				

ಪಟ್ಟಿ 16,ಹೇಳುವಂತೆ ಶೇ. 58.7 ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ಬಳಲಿಕೆಯನ್ನೂ; ಶೇ. 50.7 ನೋವು, ವೇದನೆಯನ್ನೂ; ಶೇ. 30.7 ರಷ್ಟು ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯನ್ನೂ; ಶೇ. 33.3 ರಷ್ಟು ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ಅತಿ ಒತ್ತಡ/ ಉದ್ವೇಗವನ್ನೂ; ಶೇ. 29.3 ರಷ್ಟು ಮಂದಿ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನೂ; ಶೇ. 17.35 ಮಂದಿ ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನೂ; ಶೇ. 56.0 ರಷ್ಟು ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ಸ್ನಾಯು ನೋವು, ಪೆಡಸುತನದ ಸಮಸ್ಯೆ (ಕತ್ತು,ಭುಜ, ಕೆಳ ಬೆನ್ನು) ಯನ್ನು

ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಒತ್ತಡದ ಪರಿಣಾಮವಾದ ಸಮಗ್ರ ದೈಹಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಮಾಧ್ಯವು 2.76±1.52 ಇದ್ದು, ಅದರ ಶೇಕಡಾವಾರು ಮಾಧ್ಯವು 39.43 ಇತ್ತು. ಆದುದರಿಂದ ಒತ್ತಡದ ಕಾರವಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿದ ಸಮಗ್ರ ದೈಹಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮಧ್ಯಮ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರಿದ್ದವು (ಶೇಕಡಾವಾರು ಮಾಧ್ಯವು 26-50% ರೊಳಗೆ ಇದ್ದ ಕಾರಣ).

ಪಟ್ಟಿ 17 ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು

	ಇಲ್ಲ		ಹೌದು		ಸಮಗ್ರ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು			
	ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಸಂಖ್ಯೆ	%	ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಸಂಖ್ಯೆ	%	ಮಾಧ್ಯ	ಸ್ಟಾ. ಡೀ.	ಮಧ್ಯಮ	ಶೇ. ಮಾಧ್ಯ
ನಿಮಗೆ ಆಗಾಗ ಬೇಸರವಾಗುತ್ತದೆಯೇ	44	58.7 %	31	41.3 %	3.04	2.02	3.00	38.00
ನಿಮ್ಮ ಏಕಾಗ್ರತೆ/ ನೆನಪು ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆಯೇ	57	76.0 %	18	24.0 %				
ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ನಿಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆಯೇ	55	73.3 %	20	26.7 %				
ನೀವು ಆಗಾಗ ಮನೋಸ್ಥಿತಿಯ ಬದಲಾವಣೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತೀರಾ	32	42.7 %	43	57.3 %				
ನೀವು ಶೀಘ್ರ ಕೋಪಿಗಳಾಗಿದ್ದೀರಾ	47	62.7 %	28	37.3 %				
ನೀವು ಆಗಾಗ ಆತಂಕಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತೀರಾ	48	64.0 %	27	36.0 %				
ಆಗಾಗ ಉದ್ವೇಗಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತೀರಾ	49	65.3 %	26	34.7 %				
ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಕಾರಣಗಳಿಗೆ ಕೆರಳುತ್ತೀರಾ	40	53.3 %	35	46.7 %				

ಪಟ್ಟಿ 17 ರಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಶೇ. 41.3 ರಷ್ಟು ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ಆಗಾಗ ಬೇಸರವನ್ನನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಶೇ. 24 ರಷ್ಟು ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ತಮ್ಮ ಏಕಾಗ್ರತೆ/ ನೆನಪು ಶಕ್ತ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವುದಾಗಿ ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಶೇ. 26.7 ರಷ್ಟು ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ತಮ್ಮ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಶೇ. 57.3 ರಷ್ಟು ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ಆಗಾಗ ಮನೋಸ್ಥಿತಿಯ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಶೇ. 37.3 ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ಶೀಘ್ರ ಕೋಪಿಗಳಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಶೇ. 36.0 ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ಆತಂಕದಿಂದ ನರಳುತ್ತಾರೆ. ಶೇ. 34.7 ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ಬೇಗನೆ ಉದ್ವೇಗಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಶೇ. 46.7 ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಕಾರಣಗಳಿಗೆ ಬಹು ಬೇಗನೆ ಕೆರಳುತ್ತಾರೆ.

ಒತ್ತಡದ ಕಾರಣವಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿದ ಸಮಗ್ರ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಮಾಧ್ಯವು 3.04±2.0 ಇದ್ದು, ಶೇಕಡಾವಾರು ಮಾಧ್ಯವು 38 ಇತ್ತು. ಆದುದರಿಂದ, ಒತ್ತಡದ ಕಾರಣವಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿದ ಸಮಗ್ರ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮಧ್ಯಮ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿವೆ (ಶೇಕಡಾವಾರು ಮಾಧ್ಯವು 26-50% ರೊಳಗೆ ಇದ್ದ ಕಾರಣ).

ಪಟ್ಟಿ : 18 ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು

	ಇಲ್ಲ		ಹೌದು		ಸಮಗ್ರ ವರ್ತನಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು			
	ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಸಂಖ್ಯೆ	%	ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಸಂಖ್ಯೆ	%	ಮಾಧ್ಯ	ಸ್ಟಾ. ಡಿe.	ಮಧ್ಯಮ	ಶೇ. ಮಾಧ್ಯ
ಸಣ್ಣ ಕಾರಣಗಳಿಗೂ ಜನರ ಮೇಲೆ ಕಿರುಚಾಡುತ್ತೀರಾ	50	66.7 %	25	33.3 %	.95	1.13	1.00	23.67
ನೀವು ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡುತ್ತೀರಾ	67	89.3 %	8	10.7 %				
ನೀವು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಎಸೆಯುತ್ತೀರಾ	62	82.7 %	13	17.3 %				
ಸಣ್ಣ ಕಾರಣಗಳಿಗೆಲ್ಲ ಅಳುತ್ತೀರಾ	50	66.7 %	25	33.3 %				

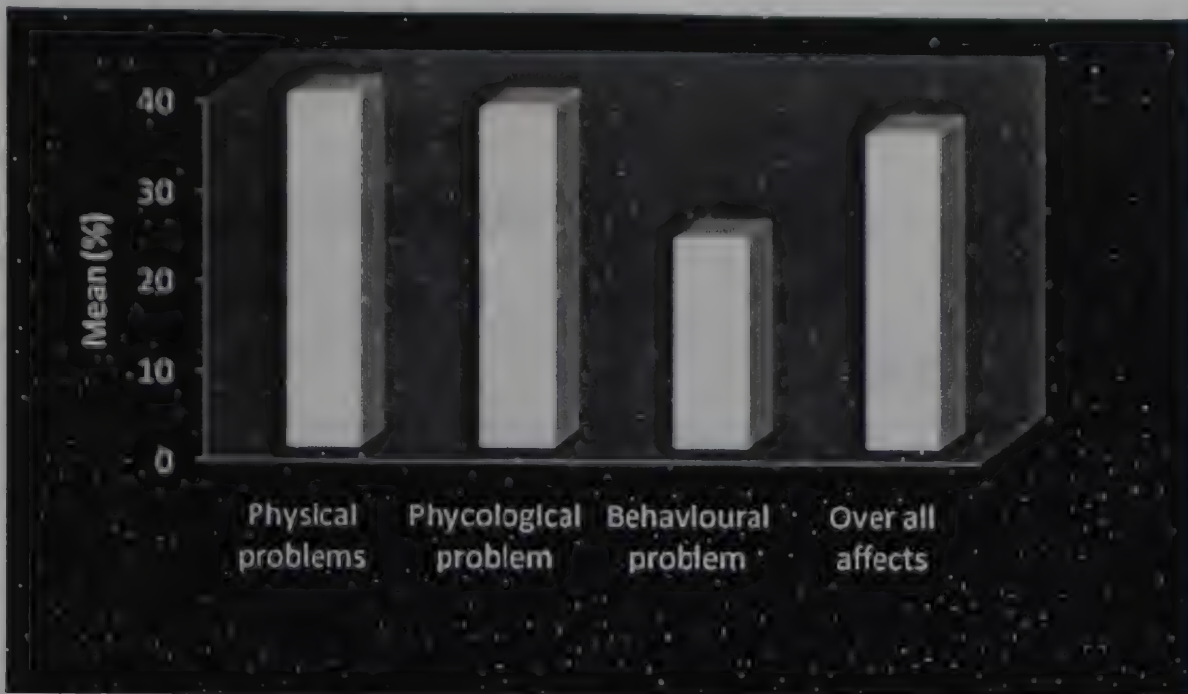
ಪಟ್ಟಿ 18 ಹೇಳುವ ಪ್ರಕಾರ ಶೇ. 33.3 ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ಸಣ್ಣ ಕಾರಣಗಳಿಗೆ ಜನರ ಮೇಲೆ ರೇಗಾಡುತ್ತಾರೆ; ಶೇ. 10.7 ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ; ಶೇ. 17.3 ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಎಸೆಯುತ್ತಾರೆ; ಮತ್ತು ಶೇ. 33.3 ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ಸಣ್ಣ ಕಾರಣಗಳಿಗೆಲ್ಲಾ ಅಳುತ್ತಾರೆ.

ಸಮಗ್ರ ವರ್ತನಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಮಾಧ್ಯವು 0.95±1.13ಇದ್ದು ಅದರ ಶೇಕಡಾವಾರು ಮಾಧ್ಯವು 23.67 ಇತ್ತು. ಆದುದರಿಂದ ಸಮಗ್ರ ವರ್ತನಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಸೌಮ್ಯ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದವು (ಶೇಕಡಾವಾರು ಮಾಧ್ಯವು (0-25%) ರೊಳಗಿದ್ದ ಕಾರಣ).

ಪಟ್ಟಿ 19: ಒತ್ತಡದ ಪರಿಣಾಮದ ತುಲನೆ

	N	ಕನಿಷ್ಠ	ಗರಿಷ್ಠ	ಮಾಧ್ಯ	ಸ್ಟಾ. ಡೀ.	ಮಧ್ಯಮ	ಶೇ. ಅಂಕ
ದೈಹಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ	75	0.00	7.0	2.76	1.52	3.00	39.43
ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ	75	0.00	8.0	3.04	2.01	3.00	38.00
ವರ್ತನಾ ಸಮಸ್ಯೆ	75	0.00	4.0	.95	1.13	1.00	23.67
ಸಮಗ್ರ ಪರಿಣಾಮ	75	0.00	16.0	6.75	3.31	7.00	35.51

ಅನೋವಾ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಫಲಿತಾಂಶ		
ಅಂಶಗಳ ನಡುವಣ ವ್ಯತ್ಯಾಸ F (2, 148)=	48.058	p=.000 HS



ಚಿತ್ರ **14:** ಒತ್ತಡದ ಪರಿಣಾಮಗಳ ತುಲನೆ

ಒತ್ತಡದ ಸಮಗ್ರ ಪರಿಣಾಮವು 6.75± 3.31 ಮಾಧ್ಯವನ್ನೂ, 35.51ಶೇಕಡಾವಾರು ಮಾಧ್ಯವನ್ನೂ ಹೊಂದಿತ್ತು. ಆದುದರಿಂದ ಸಮಗ್ರ ಪರಿಣಾಮವು ಮಧ್ಯಮ ಮಟ್ಟದ್ದಾಗಿತ್ತು. ಜೊತೆಗೆ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ವರ್ತನೆಯ ಮೇಲಿನ ಒತ್ತಡದ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ತುಲನೆ ಮಾಡುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಅನೋವಾ (ANOVA) ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯನ್ನು ಬಳಸಲಾಗಿದೆ. ಅದರ ಫಲಿತಾಂಶದ ಪ್ರಕಾರ ವಿವಿಧ ಅಂಶಗಳ ನಡುವೆ ಗಣನೀಯವಾದ ವ್ಯತ್ಯಾಸವು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ ಯಾಕೆಂದರೆ $F\ (2,148)=48.058$, $p=0.000<0.01$: ಗಣನೀಯ.ಆದುದರಿಂದ ತುಲನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ನೋಡಿದಾಗ ಒತ್ತಡದ ಪರಿಣಾಮವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ದೈಹಿಕ, ನಂತರ ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಕೊನೆಯದಾಗಿ ವರ್ತನೆಯ ಮೇಲಾಗಿದೆ.



ಪಟ್ಟಿ 20: ಒತ್ತಡದ ಮಟ್ಟ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮದ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧ

ಸಹಸಂಬಂಧಗಳು/ ಕೋರಿಲೇಶನ್ಸ್

		ಕಾರ್ಲ್ ಪಿಯರ್ಸನ್ನಿನ ಸಹ ಸಂಬಂಧಗಳ r ಬೆಲೆ/ ಮೌಲ್ಯ	p ಬೆಲೆ/ ಮೌಲ್ಯ	
ಒತ್ತಡದ ಮಟ್ಟ	ದೈಹಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ	.385	.001	ಗಣನೀಯ
	ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ	.262	.023	ಗಣನೀಯ
	ವರ್ತನಾ ಸಮಸ್ಯೆ	.271	.019	ಗಣನೀಯ
	ಸಮಗ್ರ ಪರಿಣಾಮ	.429	.000	ಗಣನೀಯ

ಎಲ್ಲ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲೂ r ನ ಮೌಲ್ಯವು 0.260 ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಕಾರಣ ಹಾಗೂ p $p<0.05$: ಗಣನೀಯವಾಗಿದೆಯೆಂದು ಸೂಚಿಸುವ ಕಾರಣ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಅದರ ಪರಿಣಾಮಗಳ ವಿವಿಧ ಅಂಶಗಳ ನಡುವೆ ಧನಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧವು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಒತ್ತಡದ ಮಟ್ಟ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ವರ್ತನಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ನಡುವೆ ಸಂಬಂಧವಿದೆ ಎಂದು ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ.

ಪಟ್ಟಿ 21: ಕೌಟುಂಬಿಕ ಆದಾಯ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡದ ಮಟ್ಟಗಳ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧಗಳ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ

		ಒತ್ತಡದ ಮಟ್ಟ				
		ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನುವಷ್ಟು ಮಟ್ಟ	ಹೆಚ್ಚು ಮಟ್ಟ	ಸಣ್ಣ ಮಟ್ಟ	ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟ	ಒಟ್ಟು
ಕುಟುಂಬದ ಮಾಸಿಕ ಆದಾಯ	5000-15000	0 .0%	3 100%	8 19.0%	10 35.7%	21 28.0%
	15001-30000	0 .0%	0 .0%	21 50.0%	15 53.6%	36 48.0%
	30001-40000	1 50.0%	0 .0%	8 19.0%	2 7.1%	11 14.7%
	40000 ಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟು	1 50.0%	0 .0%	5 11.9%	1 3.6%	7 9.3%
ಒಟ್ಟು		2 100.0%	3 100.0%	42 100.0%	28 100.0%	75 100.0%
ಫಿಶರ್ ಎಕ್ಸ್ಯಾಕ್ಟ್ ಪರೀಕ್ಷೆ; p= 0.025 ಗಣನೀಯ						

ಪಟ್ಟಿ 21 ರ ಪ್ರಕಾರ, ಯಾವುದೇ ಮಟ್ಟದ ಒತ್ತಡಕ್ಕೊಳಗಾದ ಪ್ರತಿಪಾದಕರಲ್ಲಿ, ಶೇ. 35.7 ಮಂದಿ 5000-150000 ಮಾಸಿಕ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಆದಾಯದ ಗುಂಪಿನಲ್ಲೂ, ಶೇ. 53.6 ಮಂದಿ 15001-30,000 ಮಾಸಿಕ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಆದಾಯದ ಗುಂಪಿನಲ್ಲೂ, ಶೇ.7.1 ಮಂದಿ 30,001-40,000 ಮಾಸಿಕ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಆದಾಯದ ಗುಂಪಿನಲ್ಲೂ ಮತ್ತು ಶೇ. 3.6 ಮಂದಿ 40,000 ಮತ್ತ್ ಉಅದಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟ ಮಾಸಿಕ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಆದಾಯದ ಗುಂಪಿನಲ್ಲೂ ಸೇರಿದ್ದಾರೆ.

ಫಿಶರ್ ಎಕ್ಸ್ಯಾಕ್ಟ್ ಪರೀಕ್ಷೆಯು ಒತ್ತಡದ ಮಟ್ಟ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬದ ಮಾಸಿಕ ಆದಾಯದ ನಡುವೆ ಸಂಬಂಧ ಗಣನೀಯವಾಗಿದೆ (p=0.025: ಗಣನೀಯ). ಅಂದರೆ ಮಾಸಿಕ ಆದಾಯ ಹೆಚ್ಚಿದಂತೆ ಒತ್ತಡದ ಮಟ್ಟ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ.

ಪಟ್ಟಿ 22: ಉದ್ಯೋಗದ ಹುಡುಕಾಟದ ಕಾರಣ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡದ ಮಟ್ಟದ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧದ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ

		ಒತ್ತಡದ ಮಟ್ಟ				ಒಟ್ಟು
		ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನುವಷ್ಟು	ಹೆಚ್ಚು ಮಟ್ಟ	ಸಣ್ಣ ಮಟ್ಟ	ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟ	
ಉದ್ಯೋಗ ಅರಸುವ ಕಾರಣ	ಆರ್ಥಿಕ	0 .0%	3 100.0%	29 69.0%	26 92.9%	58 77.3%
	ಘನತೆ	2 100.0%	0 .0%	4 9.5%	0 .0%	6 8.0%
	ಸಾಮಾಜಿಕ	0 .0%	0 .0%	9 21.4%	2 7.1%	11 14.7%
ಒಟ್ಟು		2 100.0%	3 100.0%	42 100.0%	28 100.0%	75 100.0%
ಫಿಶರ್ ಎಕ್ಸ್ಯಾಕ್ಟ್ ಪರೀಕ್ಷೆ; p= 0.003 ಅತ್ಯಂತ ಗಣನೀಯ						

ಪಟ್ಟಿ 22 ತೋರಿಸುವ ಪ್ರಕಾರ, ಒತ್ತಡಾಖ್ಯೋಲಗಾದ ಪ್ರತಿಪಾದಕರೊಳಗೆ ಶೇ. 92.9 ಮಂದಿ ಆರ್ಥಿಕ ಕಾರಣಗಳಿಗಾಗಿ ಉದ್ಯೋಗವನ್ನು ಅರಸಿದವರು; ಶೇ, 0 ಅಂದರೆ ಘನತೆಗಾಗಿ ಯಾರೂ ಉದ್ಯೋಗವನ್ನು ಅರಸಿಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಶೇ.7 ಮಂದಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಾರಣಗಳಿಗಾಗಿ ಉದ್ಯೋಗವನ್ನು ಅರಸಿದವರಾಗಿದ್ದರು.

ಫಿಶರ್ ಎಕ್ಸ್ಯಾಕ್ಟ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ಹೇಳುವ ಪ್ರಕಾರ ಉದ್ಯೋಗ ಅರಸುವ ಕಾರಣ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡದ ಮಟ್ಟಗಳ ನಡುವೆ ಅತ್ಯಂತ ಗಣನೀಯವಾದ ಸಂಬಂಧವಿದೆ (p=0.003: ಅತ್ಯಂತ ಗಣನೀಯ). ಆದುದರಿಂದ ಆರ್ತಿಕ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಉದ್ಯೋಗವನ್ನು ಅಯ್ಕೆ ಮಾಡಿದವರಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡದ ಮಟ್ಟ ಅಧಿಕವಾಗಿದೆ.

ಮೇಲಿನ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯಿಂದ ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆಯರು ಕೆಲಸದ ಹೊರೆ, ಅವರ ವಯಸ್ಸು, ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಮಟ್ಟ, ಅವರ ಉದ್ಯೋಗ, ಮತ್ತು ಅವರ ನಿಪುಣತೆಯ ಕಾರಣವಾಗಿ ಒತ್ತಡಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ವೈವಾಹಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯು ಅವರಿಗೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ನೀಡುವುದರಿಂದ, ಅದು ಆರ್ಥಿಕ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಉದ್ಯೋಗವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿರುವ, ಕೆಳ ವರ್ಗದ ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲಿನ ಹೆಚ್ಚಿನ ಹೊರೆಯಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತದೆ. ಮಹಿಳೆಯರು

ಉದ್ಯೋಗದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಜೊತೆಗೆ ಈ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡವು ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಸ್ಥಿತಿ ಹಾಗೂ ವರ್ತನೆಯ ಮೇಲೆ ಮಧ್ಯಮ ಪ್ರಮಾಣದ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ನ್ ಹೊಂದಿದೆಯೆಂದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ.

ಆದುದರಿಂದ ತನ್ನ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ವೇಳಾ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ; ತನ್ನ ನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಕೆಲಸಗಳ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ, ಒಂದರ ನಂತರ ಒಂದನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ದಿನಚರಿಯನ್ನು ಬರೆದುಕೊಳ್ಳುವ; ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಇವುಗಳೆಲ್ಲವುಗಳ ಜೊತೆಗೆ ತನ್ನ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಸ್ನೇಹಿತರ ಗುಂಪು, ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ ಕ್ರಮ, ಇವುಗಳು ಅವರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ನೆರವಾಗಬಲ್ಲವು. ಅವುಗಳು ಅವರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ವಹಿಸಬೇಕಾದ ವಿವಿಧ ಪಾತ್ರಗಳನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಅವರಿಗೆ ನೀಡಬಲ್ಲವು.

ಅಧ್ಯಾಯ -5

ಸಾರಾಂಶ ಮತ್ತು ಉಪಸಂಹಾರ

ಅಧ್ಯಾಯ -5

ಸಾರಾಂಶ ಮತ್ತು ಉಪಸಂಹಾರ

ಇದು ಅಧ್ಯಯನದ ಕೊನೆಯ ಅಧ್ಯಾಯವಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಅಧ್ಯಯನದ ಸಮಗ್ರ ಸಾರಾಂಶ, ಹಾಗೂ ಆವಿಷ್ಕಾರಗಳ ಮತ್ತು ಅವಲೋಕನೆಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ನೀಡಿದ ಸಲಹೆಗಳು, ಇವುಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲದೆ, ಮುಕ್ತಾಯದ ಮಾತುಗಳು, ಇಡೀ ಅಧ್ಯಯನದ ಮುಖ್ಯಾಂಶಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿಯುವುದಲ್ಲದೆ, ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿನ ಒತ್ತಡದ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಕುರಿತಾದ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಇನ್ನೂ ಮುಂದಿರುವ ವ್ಯಾಪಿಯ ಕುರಿತು ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಮಹಿಳೆಯರು, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆಯರು, ವಿವಿಧ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಲಿಂಗ ತಾರತಮ್ಯವೂ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು. ಲಿಂಗ ತಾರತಮ್ಯದಿಂದ ಶತಮಾನಗಳ ವರೆಗೆ ಮಹಿಳೆಯರು ಶಿಕ್ಷಣ, ಆರ್ಥಿಕ ಹಾಗೂ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ವಂಚಿತರಾಗಿದ್ದರು. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನೇ ಮರೆತಿದ್ದರು. ನೈಸರ್ಗಿಕ ಹಾಗೂ ಜೈವಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯ ಪಾತ್ರವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಅದು ಅತ್ಯಂತ ಕಷ್ಟದ, ಸವಾಲಾಗಿರುವ, ಸಮಯವನ್ನು ಬೇಡುವ ಕೆಲಸ.ಮಹಿಳೆಯರ ಪಾತ್ರವೇ ಅವರ ಇತರ ಪಾತ್ರಗಳ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಆಕೆ ಸಮಾಜದ ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆಗಳಲ್ಲೂ ಪ್ರತಿಕೂಲವಾದ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ಸಂದರ್ಭವನ್ನು ತಪ್ಪಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಆಕೆ ಎಲ್ಲ ವಿಧದಲ್ಲೂ ಪುರುಷರಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನವೆಂದು ತಿಳಿಯಲಾಗಿತ್ತು. ಆಕೆ ಮೃದು, ಬುದ್ಧಿಯಿಲ್ಲದವಳು, ಮೊದ್ದು, ಅವರ ಅಧೀನ, ಹಾಗೂ ಅಸಾಹಯಕಿಯೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಮಹಿಳೆಯರು ಒಟ್ಟು ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ ಸಾಧಾರಣ

ಅರ್ಧಭಾಗದಷ್ಟಿದ್ದರೂ, ತಮ್ಮ ಮೂಲಭೂತ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸೌಕರ್ಯಗಳಿಂದಲೂ ಅವರನ್ನು ದೂರವಿಡಲಾಗಿತ್ತು. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯು ಎರಡನೆಯ ಮಹಾಯುದ್ಧದವರೆಗೆ ಎಲ್ಲ ದೇಶಗಳಲ್ಲೂ ಮುಂದುವರಿಯಿತು. ತದನಂತರ, ಉದ್ದಿಮೆ ಮತ್ತು ತಾಂತ್ರಿಕ ಪ್ರಗತಿಯ ಕಾರಣ, ಯೂರೋಪ್ ಮತ್ತು ಅಮೆರಿಕಾದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಿದ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ, ಇದುವರೆಗೆ ಪುರುಷರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಲಭ್ಯವಿದ್ದ ಹಲವು ಸೌಕರ್ಯಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೂ ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು. ತಾಂತ್ರಿಕ ಪ್ರಗತಿಯು ಸಮಾಜಗಳನ್ನು ತಾರತಮ್ಯ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಹಲವಾರು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಕಟ್ಟಳೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸಿತು. ತೆರೆದ ಸಮಾಜಗಳು ಮೌಲ್ಯ ಪದ್ಧತಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಾಜೋ- ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ತರುವಲ್ಲಿ ಮುಂಚೂಣಿಯಲ್ಲಿದ್ದವು. ಮಾನವ ಹಕ್ಕುಗಳ ಉದ್ಘೋಷಣೆ, ಮಹಿಳೆಯರ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಚಳುವಳಿ, ಹಾಗೂ ಮಹಿಳೆಯರ ವರ್ಷ ಗಳು ಆಕೆಗೆ ಹೊಸ ಸ್ಥಾನಮಾನವನ್ನು, ಜೊತೆಗೆ ಪುರುಷರೊಂದಿಗಿನ ಸಮಾನತೆಯನ್ನು ಕೊಡಮಾಡಿದವು. ತಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ, ಪಾತ್ರ ಹಾಗೂ ಹಕ್ಕುಗಳ ಕುರಿತು ಮಾಧ್ಯಮಗಳ ಮೂಲಕ ಆಕೆ ಹೊಸ ವಿಚಾರಗಳಿಗೆ ತೆರೆಯಲ್ಪಟ್ಟಳು. ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಮಟ್ಟ ಹಾಗೂ ವೃತ್ತಿಪರ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳಿಗನುಸಾರವಾಗಿ ವಿವಿಧ ಪಾತ್ರಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಜಯಶೀಲರಾಗುವ ಅರ್ಹತೆ ಮತ್ತು ಸಾಮರ್ಥ್ಯವುಳ್ಳವರೆಂದು ಸಾಬೀತು ಪಡಿಸಲೋಸುಗ ಅವರು, ಈ ವಿಭಿನ್ನ ಪಾತ್ರಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸಲು ಶಕ್ತಿಮೀರಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ.ಇದನ್ನು ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು.

ಮಹಿಳೆಯು ಪಾತ್ರಗಳ ಸಂಘರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುವಂತಹ ಸಂಕೀರ್ಣ ಯುಗದ ಮೂಲಕ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರೂ, ಆಧುನಿಕ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರು ತಾವೇ ಸಂಪಾದಿಸಿದ ನವೀನ ಸ್ಥಾನಮಾನದ ಕುರಿತು ಜಗತ್ತೇ ಎಚ್ಚರಗೊಂಡಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಮತ್ತು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಸುಶಿಕ್ಷಿತ ಮಹಿಳೆ ತಮ್ಮ ಪಾತ್ರಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಅದರ ಪರಿಣಾಮವಾದ

ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಅಂತರ್ಗತ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ, ಸಮಾನತೆ, ಮತ್ತು ಆತ್ಮಾಭಿಮಾನದ ಸ್ಥಾನಕ್ಕಾಗಿ ಅವರು ಯಾವುದೇ ಬೆಲೆ ತೆರಲು ಸಿದ್ಧರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವ ಉದ್ದೇಶದೊಂದಿಗೆ ಈ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಕೈಗೆತ್ತಿಕೊಳ್ಳಲಾಯಿತು. ಅದು ಒತ್ತಡದ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ವರ್ತನಾ ಆಯಾಮಗಳ ಕುರಿತಾಗಿತ್ತು. ಒಂದು ಪ್ರದೇಶದ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತಗೊಳಿಸುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಮಂಗಳೂರು ನಗರವನ್ನು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ದತ್ತಾಂಶ ಸಂಗ್ರಹಣೆಗೆ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಯಿತು. ಎಪ್ಪತ್ತೈದು ಮಂದಿ ಪ್ರತಿಪಾದಕರನ್ನು ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕ ಮಾದರಿ ಸಂಗ್ರಹದ ವಿಧಾನದ ಮೂಲಕ ಅಧ್ಯಯನದ ಸಲುವಾಗಿ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಯಿತು.

ಮೊದಲನೆಯ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಿರುವುದಲ್ಲದೆ ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿಯಲಾಗಿದೆ. ಅಧ್ಯಯನದ ವ್ಯಾಪ್ತಿ ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನಾ ವಿಧಾನವನ್ನು ವಿವರವಾಗಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

ಎರಡನೆಯ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ, ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಕುರಿತು ಸಾಮಾನ್ಯ ವಿವರಣೆಯನ್ನು, ಹಾಗೂ ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆಯರ ವಿವಿಧ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಕುರಿತು ಚರ್ಚೆ ಮಾಡಿದ್ದೇವೆ.

ಮೂರನೆಯ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡದ ಮೇಲಿನ ವಿವಿಧ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳನ್ನು, ಅವುಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಕಾರ್ಯತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಮಂಡಿಸಿದ್ದೇವೆ.

ನಾಲ್ಕನೆಯ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ, ಈ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೋಸ್ಕರ ನಡೆಸಿದ ಸಂದರ್ಶನಾಧಾರಿತ ಸಮೀಕ್ಷೆಯ ಫಲಿತಾಂಶಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಮಾಡಿ, ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯನ್ನೂ, ಅರ್ಥವಿವರಣೆಯನ್ನೂ ನೀಡಿದ್ದೇವೆ.

ಮುಖ್ಯ ಫಲಿತಾಂಶಗಳು ಮತ್ತು ಅವಲೋಕನಗಳು

ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಕುರಿತಾದ ನಮ್ಮ ಕೆಲವು ಮುಖ್ಯ ಫಲಿತಾಂಶಗಳು ಹಾಗೂ ಅವಲೋಕನಗಳು ಹೀಗಿವೆ:

1. ಫಿಶರ್ ಎಕ್ಸ್ಯಾಕ್ಟ್ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಉದ್ಯೋಗ ಅರಸುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡದ ಮಟ್ಟಗಳ ನಡುವೆ ಸಂಬಂಧವಿದೆ ($p=0.003$: ಅತ್ಯಂತ ಗಣನೀಯ). ಆದುದರಿಂದ ಆರ್ಥಿಕ ಕಾರಣಗಳಿಗಾಗಿ ಉದ್ಯೋಗವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿದವರಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡದ ಮಟ್ಟವು ಅಧಿಕವಾಗಿದೆ.
2. ಫಿಶರ್ ಎಕ್ಸ್ಯಾಕ್ಟ್ ಪರೀಕ್ಷೆಯು ಆದಾಯ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡದ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿದೆ ($p=0.025$: ಗಣನೀಯ). ಅಂದರೆ ಆದಾಯ ಹೆಚ್ಚಿದಂತೆ ಒತ್ತಡವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
3. ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಅದರ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳ ನಡುವೆ ಧನಾತ್ಮಕ ಸಹಸಂಬಂಧವಿದೆ ($r> 0.260$ ಮತ್ತು $p<0.05$: ಗಣನೀಯ). ಆದುದರಿಂದ, ಒತ್ತಡದ ಮಟ್ಟ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ವರ್ತನಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ನಡುವೆ ಸಂಬಂಧವಿದೆ.
4. ಅನೋವಾ (ANOVA) ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯ ಪ್ರಕಾರ, ಒತ್ತಡವು ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಮೇಲೆ ಮಧ್ಯಮ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ. ಅದು ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆಯರ ವರ್ತನಾ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಮೇಲೆ ಲಘುವಾದ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ.
5. ಒತ್ತಡದ ಕಾರಣ ಹುಟ್ಟುವ ಸಮಗ್ರ ವರ್ತನಾ ಸಮಸ್ಯೆಯು ಮೃದುವಾದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿದೆ (ಶೇಕಡಾವಾರು ಮಾಧ್ಯವು 0-25% ರ ಒಳಗಿರುವ ಕಾರಣ).
6. ಒತ್ತಡದ ಕಾರಣದ ಸಮಗ್ರ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಯು ಮಧ್ಯಮ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿದೆ (ಶೇಕಡಾವಾರು ಮಾಧ್ಯವು 26-50% ರ ಒಳಗಿರುವ ಕಾರಣ).
7. ಒತ್ತಡದಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದ ದೈಹಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಯು ಮಧ್ಯಮ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ

(ಶೇಕಡಾವಾರು ಮಾಧ್ಯವು 26-50% ರ ಒಳಗಿರುವ ಕಾರಣ).

8. ಸಮಗ್ರ ಒತ್ತಡವು ಸಣ್ಣ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿದೆ ಶೇಕಡಾವಾರು ಮಾಧ್ಯವು 61-80% ರ ಒಳಗಿರುವ ಕಾರಣ).
9. ನಮ್ಮ ಅಧ್ಯಯನವು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ಮಧ್ಯಮ ಸಮಯವನ್ನು ದುಡಿತಕ್ಕೆ ಮೀಸಲಿರಿಸಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಅವರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬದುಕು ಮತ್ತು ದುಡಿಮೆಯ ನಡುವೆ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಹಲವು ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದರ ಪರಿಣಾಮ ಮಾತ್ರ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿಲ್ಲ.
10. ಶೇ. 36.5 ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಪತಿಯಂದಿರು ವೈದ್ಯ ವೃತ್ತಿ, ಅಭಿಯಂತರ ವೃತ್ತಿ, ಮತ್ತು ವಕೀಲಿ ವೃತ್ತಿ, ಇತ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ್ದಾರೆ.
11. ಪ್ರತಿಪಾದಕರಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತಡಕ್ಕೊಳಗಾದವರು ವಿವಾಹಿತ ಮಹಿಳೆಯರು. ವಿವಾಹಿತ ಮಹಿಳೆಯರು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತಡಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಅವರ ಪತಿ, ಅತ್ತೆ-ಮಾವಂದಿರು, ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳ ಕಡೆಗಿನ ಅವರ ಕರ್ತವ್ಯದ ಹೊರೆಯಿಂದಾಗಿರಬಹುದು. ತಮ್ಮ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಅವರು ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕಾದ ವಿವಿಧ ಪಾತ್ರಗಳು ಈ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು.
12. ಒತ್ತಡಕ್ಕೊಳಗಾಗಿರುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹಿಳೆಯರು ವಿಭಕ್ತ ಕುಟುಂಬದಿಂದ ಬಂದವರು. ವಿಭಕ್ತ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು ಇತರರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತಡಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ, ಏಕೆಂದರೆ ತಾವು ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲನೆಯನ್ನು ಮಾಡುವವರು ಯಾರೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.
13. ನಮ್ಮ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲ ಒತ್ತಡವು, ಮಹಿಳೆಯರಿಂದ ತೃಪ್ತಿಕರವಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ ಹಾಗೂ ನಿರ್ವಹಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಅವರು ತಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಕಾರಣವನನ್ನು ಹಾಗೂ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಚರ್ಚೆ ಮಾಡಲು ಸಿದ್ಧರಿದ್ದಾರೆ; ಒತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಅದರ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಕುರಿತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆಯಲು ಉತ್ಸುಕರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಅದು ಮನೋಶಾಸ್ತ್ರದ ಪರಿಧಿಯ ಹೊರಗಿದೆ.

ಸಲಹೆಗಳು

ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಅದರ ಪರಿಣಾಮದ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವ ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲಿನ ಒತ್ತಡದ ವಿವಿಧ ಕಾರಣಗಳು ಮತ್ತು ಅದರ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಕುರಿತು ನಾವು ವಿವರವಾದ ಅಧ್ಯಯನ ಕೈಗೊಂಡೆವು. ಈ ವಿಷಯದ ಕುರಿತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಅಗತ್ಯವಿದೆ ಎಂಬುದು ನಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಆದುದರಿಂದ ನಾವು, ಆ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದು ಸೂಕ್ತವೆಂದು ತಿಳಿದಿದ್ದೇವೆ. ಅವುಗಳು ಹೀಗಿವೆ:

1. ಮಹಿಳೆಯರು ಸಮಯವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕಾಗಿದೆ ಹಾಗೂ ಅದಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಯೋಜಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಇಂತಹ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಮಹಿಳೆಗೆ ಬೇಕೆಂದಲ್ಲಿ ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.
2. ಮಹಿಳೆಯರ ಕಡೆಗಿನ ಪುರುಷರ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ ಬದಲಾಗಬೇಕಿದೆ; ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರ ಕೆಲಸದ ಹೊರೆಯನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಿದೆ; ಮಹಿಳೆಯರ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಬೇಕಿದೆ; ಅವರ ತ್ಯಾಗ ಹಾಗೂ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಬೇಕಿದೆ.
3. ಪುರುಷರು ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಅಬಲೆಯರು, ಅಸಹಾಯಕರೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬಾರದು. ಬದಲಾಗಿ ಮಾತೆಯರಾಗಿ, ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವವರಾಗಿ, ಅವರ ವಿಷೇಶವಾದ ಜೈವಿಕ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಣ್ಣ ಕುಟುಂಬದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿ ಜೋಡಿಯೂ ಪಾಲಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಪತ್ನಿಯರ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಬೇಕು.
4. ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಸಂಘರ್ಷಗಳಿಗೆ ಮೂಲ ಕಾರಣವನ್ನು ಹುಡುಕಬೇಕು ಮತ್ತು ಅದರ ಮೂಲಕ ಅವರು ಅಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ದೂರವಿಡಬೇಕು ಅಥವಾ ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಕಲಿಯಬೇಕು. ಅದರಿಂದ ಅವರು ತಮ್ಮ ಮೇಲಿನ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಬಹುದು

ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

5. ಹೊಸ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ತಾವಾಗಿಯೇ ಮನೆಗೆಲಸದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಲ್ಲಿ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸಲು ಮುಂದೆಬರಬೇಕು.
6. ಮಹಿಳೆಯರು ಕೇವಲ ಆರ್ಥಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಸ್ಥಳೀಯ ರಾಜಕೀಯ, ಹಾಗೂ ಸಮುದಾಯ ಮಟ್ಟದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಬೇಕು. ಸುಶಿಕ್ಷಿತ ಮಹಿಳೆಯರು ಇತರ ಅಶಿಕ್ಷಿತ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಸುಶಿಕ್ಷಿತರನ್ನಾಗಿಸುವ ಸಮಾಜ ಸೇವೆಯ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬೇಕು.
7. ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹಿಳೆಯರು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ತುಂಬಿದವರಾಗಿ, ನಂಬಿಗಸ್ತರಾಗಿ, ಹಾಗೂ ದಕ್ಷರಾಗಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಎಲ್ಲಾ ಮಹಿಳೆಯರು ಆ ಮಟ್ಟವನ್ನು ತಲಪಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಸುಶಿಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಸಬಲರಾದ ಎಲ್ಲ ಮಹಿಳೆಯರು ಇತರ ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಅನ್ಯಾಯದ ವಿರುದ್ಧ ಧ್ವನಿಯೆತ್ತಿ ಅವರನ್ನು ಈ ಅನ್ಯಾಯದ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡಲು ಸಿದ್ಧರಾಗಿಸಬೇಕು.ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣಾ ವಿಧಾನಗಳ ಬಳಕೆ ಮತ್ತು ಸಾಧಿಸಿದ ಯಶಸ್ಸಿನ ಪಾಠಗಳನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
8. ಮನೋ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಸಹ ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಥವಾ ಮನೋಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರೊಂದಿಗೆ ಆಪ್ತ ಸಲಹೆಯು ತರಬೇತಾದ ಮನೋಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಬಳಸುವ ಒಂದು ಅಂತರ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಅಂತರ ಸಂಬಂಧ ಇದು ಕಕ್ಷಿಗಾರ ಅಥವಾ ರೋಗಿಯ ಬದುಕಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಪರಿಹಾರದಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಯ ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಭಾವನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಗತಿಯಾಗಲು ರಿಲಾಕ್ಸೇಶನ್ ಥೆರಪಿ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಮನೋಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಸಂಬಂಧ ಬೆಳೆಸುವಿಕೆ, ಸಂಭಾಷಣೆ, ಸಂವಹನೆ, ಹಾಗೂ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಇವೇ ಮುಂತಾದ ಹಲವು ಬಗೆಯ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಬಯಸಿದ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಅಥವಾ ಗುಂಪಿನೊಳಗಿನ ಹೆಚ್ಚಿದ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ತರುತ್ತಾರೆ.

9. ಈ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಒಂದು ನಗರ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಸಿಮಿತವಾಗಿ ನಡೆಸಲಾಗಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಇತರ ನಗರ ಪ್ರದೇಶಗಳ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಜೊತೆ ಅಥವಾ ಇತರ ಪ್ರದೇಶದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಜೊತೆಗೆ ತುಲನಾತ್ಮಕ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ. ಮತ್ತು ಈ ಅಧ್ಯಯನದ ಫಲಿತಾಂಶಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಇತರ ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಗೂ ವಿಸ್ತರಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಮುಂದಕ್ಕೆ, ಮನೆಯೊಳಗಿನ, ಮನೆ–ಮನೆಯ ನಡುವಿನ, ಹಾಗೂ ವೃತ್ತಿಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಕುರಿತು ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಅಂತರ್ಶಿಸ್ತೀಯ, ಬಹುಚಲಕ ಮತ್ತು ಬಹುವಿಷಯಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ದಾರಿಯು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ಹಾಗೂ ತಾತ್ವಿಕವಾಗಿ ಒತ್ತಡದ ಕಾರಣ, ಪರಿಣಾಮ ಮತ್ತು ನಿಭಾಯಿಸುವ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಲು ನೆರಾವಾದೀತು.

ಉಪಸಂಹಾರ

ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡವು ಜೀವನದ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವಾಗಲಿದೆ. ಒತ್ತಡದೊಂದಿಗೆ ಹೋರಾಡಲು ವಿಷೇಷ ಕೌಶಲ್ಯ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ. ಒತ್ತಡದ ನಿರ್ವಹಣೆಯು ಸಾಂಸ್ಥಿಕ ಚೌಕಟ್ಟಿನೊಳಗೆ ಹಾಗೂ ಕುಟುಂಬದೊಳಗೆ ಅತಿ ಅಗತ್ಯ. ಒತ್ತಡದ ನಿರ್ವಹಣಾ ಕಾರ್ಯತಂತ್ರಗಳು ನಮ್ಮ ವೃತ್ತಿಯೊಳಗೆ ಸೇರಿದ್ದರೆ, ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸ್ಥರದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಜನರು ತಮ್ಮ ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಒತ್ತಡದ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಬರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಅವರ ಉದ್ಯೋಗದ ಉತ್ಪಾದಕತೆಯ ಮೇಲಿನ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು, ಉರಿದಹೋಗುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಸಂಬಂಧೀ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ನೆರವಾಗಬಲ್ಲದು. ಅಲ್ಲದೆ ಯುವತಿಯರು ಮತ್ತು ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ತಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯದ ಪಾತ್ರವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ತರಬೇತಿಯನ್ನು ನೀಡಬೇಕಿರುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯ ವಿಷಯ. ಗುಣಮಟ್ಟ ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವನ್ನು ಮೌಲ್ಯಗಳೆಂದು ಮಹಿಳೆ-

ಪುರುಷರಿಬ್ಬರೂ ಗುರಿತಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಹಲವು ಮಹಿಳೆಯರು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ಅದನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿಯೂ ಆಗಿದೆ, ಮತ್ತು 21ನೆಯ ಶತಮಾನದ ಈ ಒಂದು ಸಮಯದ ಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆ ಮತ್ತು ಪುರುಷರು ಜೊತೆಯಾಗಿ, ತೆರೆದ ಸಮಾಜದ ಸದಸ್ಯರಾಗಿ ತಮ್ಮ ಜೀವನದ ಹಾದಿಯನ್ನು ಕ್ರಮಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಉಪಸಂಹಾರವಾಗಿ, ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲಿನ ಒತ್ತಡದ ಕಾರಣ, ಮಟ್ಟ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ದ್ವಿತೀಯ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ದತ್ತಾಂಶಗಳನ್ನೆರಡನ್ನೂ ಒಳಗೊಂಡ ನಮ್ಮ ಅಧ್ಯಯನವು ನಗರದ ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲಿನ ಒತ್ತಡವು ಸಂಕೀರ್ಣ ರೀತಿಯದಾಗಿದ್ದು ಅದರ ನಿರ್ವಹಣೆಯು ಅತ್ಯಂತ ಅಗತ್ಯದ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ವಿಷದೀಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಆರ್ಥಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಬಲೀಕರಣದ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ಮಹಿಳೆ ಹಾಗೂ ಪುರುಷರೀರ್ವರೂ ಮನೆ ಹಾಗೂ ದುಡಿಮೆಯ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿನ ಒತ್ತಡದ ಕುರಿತಾದ ತಮ್ಮ ಅರಿವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡು, ತಮ್ಮ ಬದುಕಿನ ಮೇಲೆ ಹಾಗೂ ತಮ್ಮ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬರುವ ಎಲ್ಲರ ಜೊತೆಯ ಸಂಬಂಧಗಳ ನಡುವೆ ನೇರ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ನಿಪುಣರಾಗಬೇಕಿದೆ. ಇದು ಸಹ್ಯ ಬದುಕು ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಲ್ಲಿನ ನಿಶ್ಚಲ ಸತ್ಯ; ನಿರಂತರ ಅಗತ್ಯ; ಮತ್ತು ಇಂತಹ ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಮಹತ್ವ.

ಆಕರ ಗ್ರಂಥಗಳು

ಆಕರ ಗ್ರಂಥಗಳು

1. ಎ. ಏಬ್ರಹಾಮ್, ವಿಮೆನ್ ಇನ್ ದಿ ಇಂಡಿಯನ್ ಸೊಸೈಟಿ, ನಾದ್ದಿನ್ ಪ್ರಕಾಶನ್ ಕೇಂದ್ರ , 1992.

2. ಏಬ್ರಹಾಂ ಜಯ, ಅಡ್ಜಸ್ಟ್‌ಮೆಂಟ್ ಪ್ರಾಬ್ಲೆಂಸ್ ಅಮಂಗ್ ವರ್ಕಿಂಗ್ ಕಪಲ್ಸ್, 2007, ಅನ್‌ಪಬ್ಲಿಶ್ಡ್ ಡಿಸರ್ಟೇಶನ್, ಮಂಗಳೂರು ಯುನಿವರ್ಸಿಟಿ

3. ಅಲಾಯ್ ಲಾರೆನ್ , ಬಿ, ರಿಸ್ಕಿಂಡ್ ಜಾನ್ ಹೆಚ್., ಮನೋಸ್ ಮಾರ್ಗರೆಟ್ ಜೆ., ಅಬ್ನಾರ್ಮಲ್ ಸೈಕಾಲಜಿ-ಕರೆಂಟ್ ಪರ್ಸ್ಪೆಕ್ಟಿವ್, ಟಾಆಟಾಆ ಮೆಕ್ ಗ್ರಾ ಹಿಲ್ 9 ನೇ ಆವೃತ್ತಿ, 2006.

4. ಅಶ್ವತ್ತಪ್ಪ, ಕೆ., ಆರ್ಗನೈಸೇಷನಲ್ ಬಿಹೇವಿಯರ್, ಹಿಮಾಲಯ ಪಬ್ಲಿಶರ್ಸ್, ಮುಂಬಯಿ, 1997.

5. ಬನಶಂಕರಿ, ದ ಲೆವೆಲ್ ಆಫ್ ಆಕ್ಯುಪೇಶನಲ್ ಸ್ಟ್ರೆಸ್ ಎಕ್ಸ್ಪೀರಿಯೆನ್ಸ್ಡ್ ಬೈ ದ ಎಂಪ್ಲಾಯೀಸ್ ಆಫ್ ಗೇಟ್ ವೇ ಹೊಟೇಲ್, ಮಂಗಳೂರು, 2009, ಅನ್‌ಪಬ್ಲಿಶ್ಡ್ ಡಿಸರ್ಟೇಶನ್, ಮಂಗಳೂರು ಯುನಿವರ್ಸಿಟಿ,

6. ಭಾಟಿಯಾ, ಪ್ರತಿಮಾ, ರೋಲ್ ಕಾನ್ಫ್ಲಿಕ್ಟ್ ಅಮಂಗ್ ವರ್ಕಿಂಗ್ ವಿಮೆನ್, ಲಕ್ನೌ, ಲಕ್ನೌ ಯುವಿನರ್ಸಿಟಿ, 1977

7. ಬುಕಾರಿ ಮದಿನ, ಸ್ಟ್ರೆಸ್ ಅಮಂಗ್ ದ ಎಂಪ್ಲಾಯೀಸ್ ವಿದ್ ಸ್ಪೆಶಲ್ ರೆಫರೆನ್ಸ್ ಟು ಕರ್ನಾಟಕ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಹೆಡ್ ಆಫಿಸ್ ಮಂಗಳೂರು, 2009, ಅನ್‌ಪಬ್ಲಿಶ್ಡ್ ಡಿಸರ್ಟೇಶನ್, ಮಂಗಳೂರು ಯುನಿವರ್ಸಿಟಿ,

8. ಚೆರಿಯನ್ ಬಿನ್ಸಿ ಮೇರಿ, ಜಾಬ್ ಸ್ಟ್ರೆಸ್ ಅಮಂಗ್ ಡಾಕ್ಟರ್ಸ್ ಎಂಪ್ಲಾಯ್ಡ್ ಇನ್ ಹಾಸ್ಪಿಟಲ್ಸ್ ವಿದ್ ಪ್ರೈವೇಟ್ ಮ್ಯಾನೇಜ್ಮೆಂಟ್, 2006, ಅನ್ಪಬ್ಲಿಶ್ಡ್ ಡಿಸರ್ಟೇಶನ್, ಮಂಗಳೂರು ಯುನಿವರ್ಸಿಟಿ,

9. ಎಫ್ ಎಲ್ ಫೀಲ್ಡ್ಮನ್, ವರ್ಕ್ ಇನ್ ದ ಲೈವ್ಸ್ ಆಫ್ ಮ್ಯಾರೀಡ್ ವಿಮೆನ್, 1958, ನ್ಯಾಶನಲ್ ಮಯಾನ್ಪವರ್ ಕೌನ್ಸಿಲ್, ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್, ಕೊಲಂಬಿಯಾ ಯುನಿವರ್ಸಿಟಿ ಪ್ರೆಸ್.

10.ಫ್ರೆಡ್ ಲೂತನ್ಸ್, ಆರ್ಗನೈಸೇಶನಲ್ ಬಿಹೇವಿಯರ್, 7ನೇ ಆವೃತ್ತಿ, ಮ್ಯಾಕ್ ಗ್ರಾ ಹಿಲ್, ನ್ಯೂ ಡೆಲ್ಲಿ, 1995.

11.ಗಿರೀಶ್ ಬಾಲ, ಮೊಹಾಂತಿ, ಇಂಡಸ್ಟ್ರಿಯಲ್ ಸೈಕಾಲಜಿ ಎಂಡ್ ಆರ್ಗನೈಸೇಶನಲ್ ಬಿಹೇವಿಯರ್, ಕಲ್ಯಾಣಿ ಪಬ್ಲಿಶರ್ಸ್, ನ್ಯೂಡೆಲ್ಲಿ, 1999.

12.ಗ್ಯಾನ್ಲತಾ ಕುಂಜರ್, **ಸ್ಟೇಟಸ್ ಆಫ್ ವಿಮೆನ್**- ನಾವ್ದಿನ್ ಪ್ರಕಾಶನ್ ಕೇಂದ್ರ 1992

13. ಇಂದ್ರಾದೇವಿ ಆರ್., ವರ್ಕ್ ಲೈಫ್ ಬ್ಯಾಲೆನ್ಸ್- ಎ ಹ್ಯಾಂಪರ್ ಫಾರ್ ಕೆರಿಯರ್ ವಿಮೆನ್, ಇಕನಾಮಿಕ್ ಛಾಲೆಂಜರ್, ನಂ. 13, ಸಂ.49, ಅಕ್ಟೋಬರ್- ನವೆಂಬರ್, 2010.

14. ಜಯಾ ಪಿ ಮನುಲ್, ಜಾಬ್ ಸ್ಟ್ರೆಸ್ ಅಮಂಗ್ ನರ್ಸಸ್ ಇನ್ ದ ಗವರ್ನ್ಮೆಂಟ್ ಹಾಸ್ಪಿಟಲ್ಸ್,2005, ಅನ್ಪಬ್ಲಿಶ್ಡ್ ಡಿಸರ್ಟೇಶನ್, ಮಂಗಳೂರು ಯುನಿವರ್ಸಿಟಿ,

15. ಪ್ರೊಮಿಲಾ ಕಪೂರ್, ಮ್ಯಾರೇಜ್ ಎಂಡ್ ದ ವರ್ಕಿಂಗ್ ವಿಮೆನ್ ಇನ್ ಇಂಡಿಯಾ, 1961, ಬಾಸ್ಟನ್, ಹಾಟನ್, ಮಿಫ್ಲಿನ್ ಕಂಪನಿ.

16. ಲಿನ್ ಎ ಹಾಲ್, ಕ್ಯಾರೋಲೈನ್ ಎ ವಿಲಿಯಮ್ಸ್, ರೇಮಂಡ್ ಎಸ್ ಗ್ರೀನ್ಬರ್ಗ್, ಸಪೋರ್ಟ್, ಸ್ಟ್ರೆಸ್ಸರ್ಸ್, ಎಂಡ್ ಡಿಪ್ರೆಸಿವ್ ಸಿಂಪ್ಟಮ್ಸ್ ಇನ್ ಲೋ –ಇನ್ಕಮ್ ಮದರ್ಸ್ ಆಫ್ ಯಂಗ್ ಚಿಲ್ಡ್ರನ್, ಅಮೆರಿಕನ್ ಜರ್ನಲ್ ಆಫ್ ಪಬ್ಲಿಕ್ ಹೆಲ್ತ್, 1985

17.ಎಮ್ ಎಸ್. ಗುಪ್ತಾ, ಜೆಂಡರ್ ಇನೀಕ್ವಾಲಿಟಿ ಎಂಡ್ ಸ್ಟ್ರಕ್ಚರಲ್ ರಿಫಾರ್ಮ್ಸ್, ಸಿದ್ಧಾರ್ಥ ಸರ್ಕಾರ್ ಮತ್ತು ಐ. ಕೆ. ಅಚಯೆಂಪಾಂಗ್ (ಸಂ.), *ಜೆಂಡರ್, ಪಾವರ್ಟಿ, ಎಂಡ್ ಸಸ್ಟೇನಬಲ್ ಲೈವ್ಲಿಹುಡ್,* ಅರ್ರೈಸ್ ಪಬ್ಲಿಶರ್ಸ್ ಎಂಡ್ ಡಿಸ್ಟ್ರಿಬ್ಯೂಟರ್ಸ್, ನ್ಯೂ ಡೆಲ್ಲಿ, 2010.

18.ಏಬ್ರಹಮ್ ಮೆರಿಲ್, ಮಾರಿಟಲ್ ಅಡ್ಜಸ್ಟ್ಮೆಂಟ್ ಆಫ್ ವರ್ಕಿಂಗ್ ವಿಮೆನ್, 2003, ಅನ್‌ಪಬ್ಲಿಶ್ಡ್ ಡಿಸರ್ಟೇಶನ್, ಮಂಗಳೂರು ಯುನಿವರ್ಸಿಟಿ

19.ನಾಯರ್ ನೀತು ಎನ್, ಸ್ಟ್ರೆಸ್ ಅಮಂಗ್ ಪ್ರೆಗ್ನೆಂಟ್ ವಿಮೆನ್ ಡ್ಯೂರಿಂಗ್ ದೆಯರ್ ಫರ್ಸ್ಟ್ ಪ್ರೆಗ್ನೆನ್ಸಿ, 2007, ಅನ್‌ಪಬ್ಲಿಶ್ಡ್ ಡಿಸರ್ಟೇಶನ್, ಮಂಗಳೂರು ಯುನಿವರ್ಸಿಟಿ.

20.ನೆಲ್ಸನ್ ಡೆಬ್ರ ಎಲ್., ಬರ್ಕ್ ರೋನಾಲ್ಡ್ ಜೆ, ವಿಮನ್ ಎಕ್ಸಿಕ್ಯೂಟಿವ್ಸ್: ಹೆಲ್ತ್, ಸ್ಟ್ರೆಸ್ ಎಂಡ್ ಸಕ್ಸೆಸ್, *ಅಕಾಡೆಮಿ ಆಫ್ ಮ್ಯಾನೇಜ್ಮೆಂಟ್ ಎಕ್ಸಿಕ್ಯೂಟಿವ್,* 2000, ಸಂ.14, ನಂ. 2

21.ನಿರ್ಮಲಾ ಬಿ ಪಿ., ಅಹ್ಮದ್ ಆತಿಕ್, ಸ್ಟ್ರೆಸ್ ಎಕ್ಸ್ಪೀರಿಯೆನ್ಸ್ಡ್ ಬೈ ಸ್ಟಾಫ್ ವರ್ಕಿಂಗ್ ಇನ್ ಆನ್ ಆರ್ಗನೈಜೇಶನ್, *ಹ್ಯಾಂಡ್ ಬುಕ್ ಆಫ್ ಸೈಕಿಯಾಟ್ರಿಕ್ ಸೋಶಿಯಲ್ ವರ್ಕ್,* ರಾವ್ ಚಂದ್ರಶೇಖರ್ ಎಂ., ಆರ್.ಪಾರ್ಥಸಾರಥಿ, ಎಂ. ಮುರಳೀಧರ್, ನಿಮ್ಹಾನ್ಸ್, ಬೆಂಗಳೂರು. 2007.

22.ಪೈಸಲಗೋಲ್ ಈರಪ್ಪ, ವರ್ಕ್ ಎನ್ವಿರಾನ್ಮೆಟ್ ಎಂಡ್ ಸ್ಟ್ರೆಸ್, 2010, ಅನ್‌ಪಬ್ಲಿಶ್ಡ್ ಡಿಸರ್ಟೇಶನ್, ಮಂಗಳೂರು ಯುನಿವರ್ಸಿಟಿ.

23.ರಾಜೇಶ್ ಬಿ, ಪ್ರಾಬ್ಲೆಂಸ್ ಆಫ್ ವರ್ಕಿಂಗ್ ವಿಮೆನ್ ಇನ್ ಅರ್ಬನ್ ಏರಿಯಾ ವಿದ್ ಸ್ಪೆಶಲ್ ರೆಫರೆನ್ಸ್ ಟು ಮಂಗಳೂರ್ ಸಿಟಿ, 2006, ಅನ್‌ಪಬ್ಲಿಶ್ಡ್ ಡಿಸರ್ಟೇಶನ್, ಮಂಗಳೂರು ಯುನಿವರ್ಸಿಟಿ

24. ಎಸ್.ಡಿ ಪೊರಾಂಜ್ಪೆ, ಪ್ರಾಬ್ಲೆಂಸ್ ಆಫ್ ಗ್ರಾಜುಯೇಟ್ ಎಂಪ್ಲಾಯ್ಡ ವಿಮೆನ್- ಎ ಸೋಶಿಯೋ ಸೈಕಾಲಜಿ ಎಂಡ್ ಆಟಿಟ್ಯೂಡ್ ಸರ್ವೇ, 1972, ಪುಣೆ, ಪುಣೆ ಯುನಿವರ್ಸಿಟಿ.

25. ಶಬ್ನಮ್, ಸ್ಪದಿ ಆನ್ ಡೊಮೆಸ್ಟಿಕ್ ವಯೋಲೆನ್ಸ್ ಅಗೈನ್ಸ್ಟ್ ವಿಮೆನ್, 2010, ಅನ್‌ಪಬ್ಲಿಶ್ಡ್ ಡಿಸರ್ಟೇಶನ್, ಮಂಗಳೂರು ಯುನಿವರ್ಸಿಟಿ.

26. ಸಿನಿಯಾ ಎಸ್ಪಿವ್ಸ್ ಮತ್ತು ಜೆಸ್ಸಿ ಜೇಕಬ್, ವಿಮೆನ್ಸ್ ವಾಯ್ಸಸ್ - ನಾವ್ದಿನ್ ಪ್ರಕಾಶನ್ ಕೇಂದ್ರ, 1993

27. ಸುಧಾ ಕಲ್ದಾಟೆ - ಎಡುಕೇಟೆಡ್ ವಿಮೆನ್: ಈಕ್ವಾಲಿಟಿ ಎಂಡ್ ರೋಲ್ ಕಾನ್ಫ್ಲಿಕ್ಟ್ - ವಿಮೆನ್ ಇನ್ ಇಂಡಿಯಾ; ಇಕ್ವಾಲಿಟಿ, ಸೋಶಿಯಲ್ ಜಸ್ಟಿಸ್ ಎಂಡ್ ಡೆವೆಲಪ್ಮೆಂಟ್ ಸಂಪಾದಕರು: ಲೀಲಮ್ಮ ದೇವಾಸಿಯ, ವಿ. ವಿ. ದೇ ವಾಸಿಯಾ- ಇಂಡಿಯನ್ ಸೋಶಿಯಲ್ ಇನ್ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್, ನ್ಯೂಡೆಲ್ಲಿ, 1990.

28. ಸುಮಂತ್ ಇ, ಪ್ರಾಬ್ಲೆಂಸ್ ಆಫ್ ವರ್ಕಿಂಗ್ ವಿಮೆನ್ ಇನ್ ರೂರಲ್ ಇಂಡಿಯಾ, 2008, ಅನ್‌ಪಬ್ಲಿಶ್ಡ್ ಡಿಸರ್ಟೇಶನ್, ಮಂಗಳೂರು ಯುನಿವರ್ಸಿಟಿ.

29. ತೋಮಸ್ ಟೀನಾ, ಎ ಸ್ಪಡಿ ಆನ್ ಸ್ಟೇಟಸ್ ಎಂಡ್ ಪೊಸಿಶನ್ ಆಫ್ ಸಿಂಗಲ್ ವಿಮೆನ್, ಅನ್‌ಪಬ್ಲಿಶ್ಡ್ ಡಿಸರ್ಟೇಶನ್, ಮಂಗಳೂರು ಯುನಿವರ್ಸಿಟಿ.

30. ವಿ ಬಾಸಿಲ್ ಹ್ಯಾನ್ಸ್, ವಿಮೆನ್, ಹೆಲ್ತ್, ಎಂಡ್ ಪ್ರೊಡಕ್ಟಿವಿಟಿ, ಸಿದ್ಧಾರ್ಥ ಸರ್ಕಾರ್ ಮತ್ತು ಐ. ಕೆ. ಅಚಯೆಂಪಾಂಗ್ (ಸಂ.), ಜೆಂಡರ್, ಪಾವರ್ಟಿ, ಎಂಡ್ ಸಸ್ಟೇನೆಬಲ್ ಲೈವ್ಲಿಹುಡ್, ಅರೈಸ್ ಪಬ್ಲಿಶರ್ಸ್ ಎಂಡ್ ಡಿಸ್ಟ್ರಿಬ್ಯೂಟರ್ಸ್, ನ್ಯೂ ಡೆಲ್ಲಿ, 2010.

ಜಾಲತಾಣಗಳು :

1. http://acs.ist.psu.edu/papers/ritterRKS07.pdf
2. http://blogs.siliconindia.com/munmungarg/problems_faced_by_working_women-bid-6o9R741r50475322.html
3. http://helpguide.org/mental/stress_management_relief_coping.htm
4. http://userpage.fu-berlin.de/~schuez/folien/Krohne_Stress.pdf
5. http://web.ebscohost.com/ehost/detail?sid=44c67dc3-fc29-4d5d-9f06-a475357917c6%
6. http://web.ebscohost.com/ehost/detail?sid=8bbb8071-729f-49fc-a74d-ba04ce20ae56%40sessionmgr10&vid=1&hid=15&bdata=JnNpdGU9Zwhvc3QtbG12ZQ%3d%3d#db=bsh&AN=9401194171
7. http://web.ebscohost.com/ehost/detail?sid=93c35061-9725-4d17-bf32-f5d522b23d22%40sessionmgr12&vid=1&hid=15&bdata=JnNpdGU9Zwhvc3QtbG12ZQ%3d%3d#db=bsh&AN=1070603
8. http://web.ebscohost.com/ehost/detail?vid=11&hid=11&sid=1051f018-3cce-496c-b9c2-7467759361a8%40sessionmgr15&bdata=JnNpdGU9Zwhvc3QtbG12ZQ%3d%3d#db=bsh&AN=9301031970
9. http://www.1stholistic.com/reading/health/health-women-and-workplace-stress.htm
10. http://www.apa.org/helpcenter/supermom.aspx
11. http://www.azadinida.org/social-issues/problemsofworking women/html.

12. http://www.betterhealth.vic.gov.au/bhcv2/bhcarticles.nsf/pages/working_mothers_common_problems.

13. http://www.businessballs.com/stressmanagement.htm

14. http://www.cliffsnotes.com/study_guide/Stress-Response-Theories.topicArticleId-25438,articleId-25371.html

15. http://www.csun.edu/~vcpsy00h/students/stress.htm

16. http://www.ejournal .aiaer.net/vol122110/2.Kaur%20..pdf

17. http://www.garysturt.free-online.co.uk/theostre.htm

18. http://www.healthofchildren.com/U-Z/Working-mothers.html

19. http://www.lawisgreek.com/legal-rights-problems-faced-by-working-women-in-india

20. http://www.legalindia.in/problems-faced-by-working-women-in-india

21. http://www.mindtools.com/pages/main/newMN_TCS.htm

22. http://www.severehypertension.net/hbp/more/theories-of-stress/

23. http://www.telegraph.co.uk/health/healthnews/5237462/Pregnant-women-facing-stress-at-work-more-likely-to-have-underweight-babies.html

24. http://www.vyog.com/index.php/what-are-the-comon-problems-working-mothers-face

25. http://www.womensforum.in/working-mums/1186-challenges-faced-working-women-india.html.

ಅನುಬಂಧ

ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿ

I. ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ ಚಿತ್ರಣ

1. ವಯಸ್ಸು	:	
2. ಶಿಕ್ಷಣ	:	
3. ಮತ/ಧರ್ಮ	:	
4. ಉದ್ಯೋಗ	:	
5. ಮನೆಯ ವಿಧ	:	ಬಾಡಿಗೆ/ಸ್ವಂತ
6. ಕುಟುಂಬದ ವಿಧ	:	ಅವಿಭಕ್ತ ಕುಟುಂಬ / ವಿಭಕ್ತ ಕುಟುಂಬ
7. ವೈವಾಹಿಕ ಸ್ಥಿತಿ	:	ವಿವಾಹಿತೆ / ಒಂಟಿ / ವಿಧವೆ / ವಿಚ್ಛೇದಿತೆ
8. ವಿವಾಹವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪತಿಯ ಉದ್ಯೋಗ	:	
9. ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆ	:	
10. ಕುಟುಂಬದ ತಿಂಗಳ/ ಮಾಸಿಕ ವರಮಾನ	:	
11. ದಿನದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸಮಾಡುವ ಅವಧಿ (ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ)	:	
12. ಉದ್ಯೋಗ ಅರಸಲು ಕಾರಣಗಳು	:	ಆರ್ಥಿಕ / ಘನತೆ/ ಸಾಮಾಜಿಕ

II. <u>ದುಡಿಮೆಯ ಸ್ಥಳದ ಒತ್ತಡದ ಮಟ್ಟ.</u>

		ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲೂ ನಿಜವಿಲ್ಲ	ಬಹು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ನಿಜ	ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ನಿಜ	ಬಹು ಮಟ್ಟಿಗೆ ನಿಜ	ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಮಟ್ಟಿಗೆ ನಿಜ
13	ನನ್ನ ಜೊತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಪರಸ್ಪರ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಇದೆ.					
14	ನನ್ನ ಕೆಳಗೆ ಕೆಲಸಮಾಡುವವರೆಲ್ಲರೂ ಸಹಕಾರ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.					
15	ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ದುಡಿಯುತ್ತಿರುವ ಇತರರಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ನನ್ನ ವೇತನ ನ್ಯಾಯಯುತವಾಗಿಯೇ ಇದೆ ಎಂದು ಅನಿಸುತ್ತದೆ.					
16	ಇತರ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ನೀಡುತ್ತಿರುವ ವೇತನವನ್ನು ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗ ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಸಿಗುವ ವೇತನ ನ್ಯಾಯಯುತವಾಗಿದೆ ಎಂದೆನಿಸುತ್ತದೆ.					
17	ಈ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿರುವ ಇತರ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ನೀಡುತ್ತಿರುವ ಗೌಣ ಲಾಭಗಳನ್ನು ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗ ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಸಿಗುವ ಗೌಣ ಲಾಭವು ನ್ಯಾಯಯುತವಾಗಿದೆ					

	ಎಂದೆನಿಸುತ್ತದೆ.					
18	ನನ್ನ ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿ ನನ್ನಿಂದ ಇತರರಿಗೆ ಯಾವ ನಿರೀಕ್ಷೆ ಇದೆ ಎನ್ನುವ ಕುರಿತು ನನಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟತೆ ಇದೆ.					
19	ನನ್ನ ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಸಂದರ್ಭಗಳು ಬಂದರೂ ಅದನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಕೆಲವು ಸ್ಥಾಪಿತ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನಗಳಿವೆ.					
20	ನಾನು ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಮಾಹಿತಿ ಹಾಗೂ ಸಂಗತಿಗಳು ನನಗೆ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.					
21	ನನಗೆ ವಹಿಸಿರುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ನನಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದಷ್ಟು ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸಗಾರರು ಇದ್ದಾರೆ.					
22	ನನ್ನ ಮೇಲಾಧಿಕಾರಿಯು ತಾನು ಪರಿವೀಕ್ಷಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆಸಕ್ತಿ ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ.					
23	ನಾನು ಸುಲಲಿತವಾಗಿ ಈಗಿನ ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಜಯಶೀಲೆಯಾಗಬಹುದು					
24	ಈ ಉದ್ಯೋಗದ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ನನ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಸರಿಯಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.					

25	ನನ್ನ ಕೈಕೆಳಗೆ ಕೆಲಸಮಾಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ನಡತೆಯ ಮೇಲೆ ನನಗೆ ಔಪಚಾರಿಕ ಅಧಿಕಾರಿಯು ಸಾಕಷ್ಟು ಅಧಿಕಾರ ನೀಡಿರುತ್ತಾರೆ.					
26	ನನ್ನ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ತಮಗೆ ನೀಡಿದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು/ ಆದೇಶಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಮೇಲೆ ಶಿಸ್ತುಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಅಧಿಕಾರ ನನಗೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ					

III. ಒತ್ತಡದ ಪರಿಣಾಮ

	ದೈಹಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು/ತೊಡಕುಗಳು		
27	ನೀವು ಆಗಾಗ್ಗೆ ದಣಿಯುತ್ತೀರಾ (ಸುಸ್ತು/ ಆಯಾಸ)	ಹೌದು	ಇಲ್ಲ
28	ನೋವು ಹಾಗೂ ವೇದನೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತೀರಾ	ಹೌದು	ಇಲ್ಲ
29	ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದೀರಾ	ಹೌದು	ಇಲ್ಲ
30	ಅತಿ ಉದ್ವೇಗದಿಂದ/ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದೀರಾ	ಹೌದು	ಇಲ್ಲ
31	ನಿಮಗೆ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿವೆಯೇ	ಹೌದು	ಇಲ್ಲ
32	ನಿಮಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದೆಯೇ	ಹೌದು	ಇಲ್ಲ
33	ನಿಮಗೆ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ನೋವು, ಪೆಡಸುತನ ಇದೆಯೇ(ಕತ್ತು/ ಕೆಳ ಬೆನ್ನು)	ಹೌದು	ಇಲ್ಲ
	ಮಾನಸಿಕ ತೊಡಕುಗಳು/ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು		
34	ನಿಮಗೆ ಆಗಾಗ ಬೇಸರವಾಗುತ್ತದೆಯೇ	ಹೌದು	ಇಲ್ಲ

35	ನಿಮ್ಮ ಏಕಾಗ್ರತೆ/ ನೆನಪು ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆಯೇ	ಹೌದು	ಇಲ್ಲ
36	ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ನಿಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆಯೇ	ಹೌದು	ಇಲ್ಲ
37	ನೀವು ಆಗಾಗ ಮನೋಸ್ಥಿತಿಯ ಬದಲಾವಣೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತೀರಾ	ಹೌದು	ಇಲ್ಲ
38	ನೀವು ಶೀಘ್ರ ಕೋಪಿಗಳಾಗಿದ್ದೀರಾ	ಹೌದು	ಇಲ್ಲ
39	ನೀವು ಆಗಾಗ ಆತಂಕಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತೀರಾ	ಹೌದು	ಇಲ್ಲ
40	ಆಗಾಗ ಉದ್ವೇಗಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತೀರಾ	ಹೌದು	ಇಲ್ಲ
41	ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಕಾರಣಗಳಿಗೆ ಕೆರಳುತ್ತೀರಾ	ಹೌದು	ಇಲ್ಲ
	ನಡವಳಿಕೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು		
42	ಸಣ್ಣ ಕಾರಣಗಳಿಗೂ ಜನರ ಮೇಲೆ ಕಿರುಚಾಡುತ್ತೀರಾ	ಹೌದು	ಇಲ್ಲ
43	ನೀವು ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡುತ್ತೀರಾ	ಹೌದು	ಇಲ್ಲ
44	ನೀವು ಸಾಮಾನನ್ನು ಎಸೆಯುತ್ತೀರಾ	ಹೌದು	ಇಲ್ಲ
45	ಸಣ್ಣ ಕಾರಣಗಳಿಗೆಲ್ಲ ಅಳುತ್ತೀರಾ	ಹೌದು	ಇಲ್ಲ

